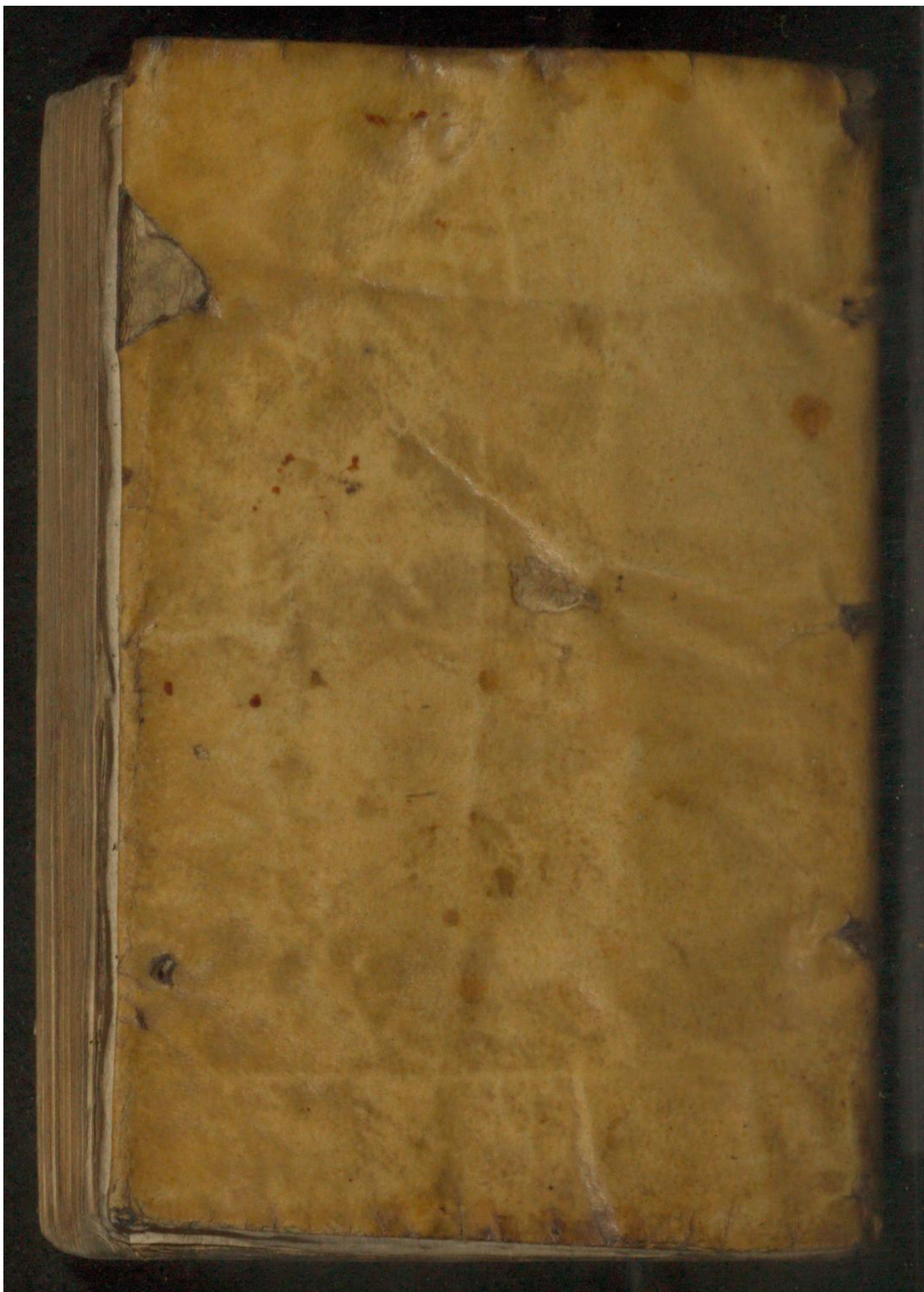



GRATAROLO
1562

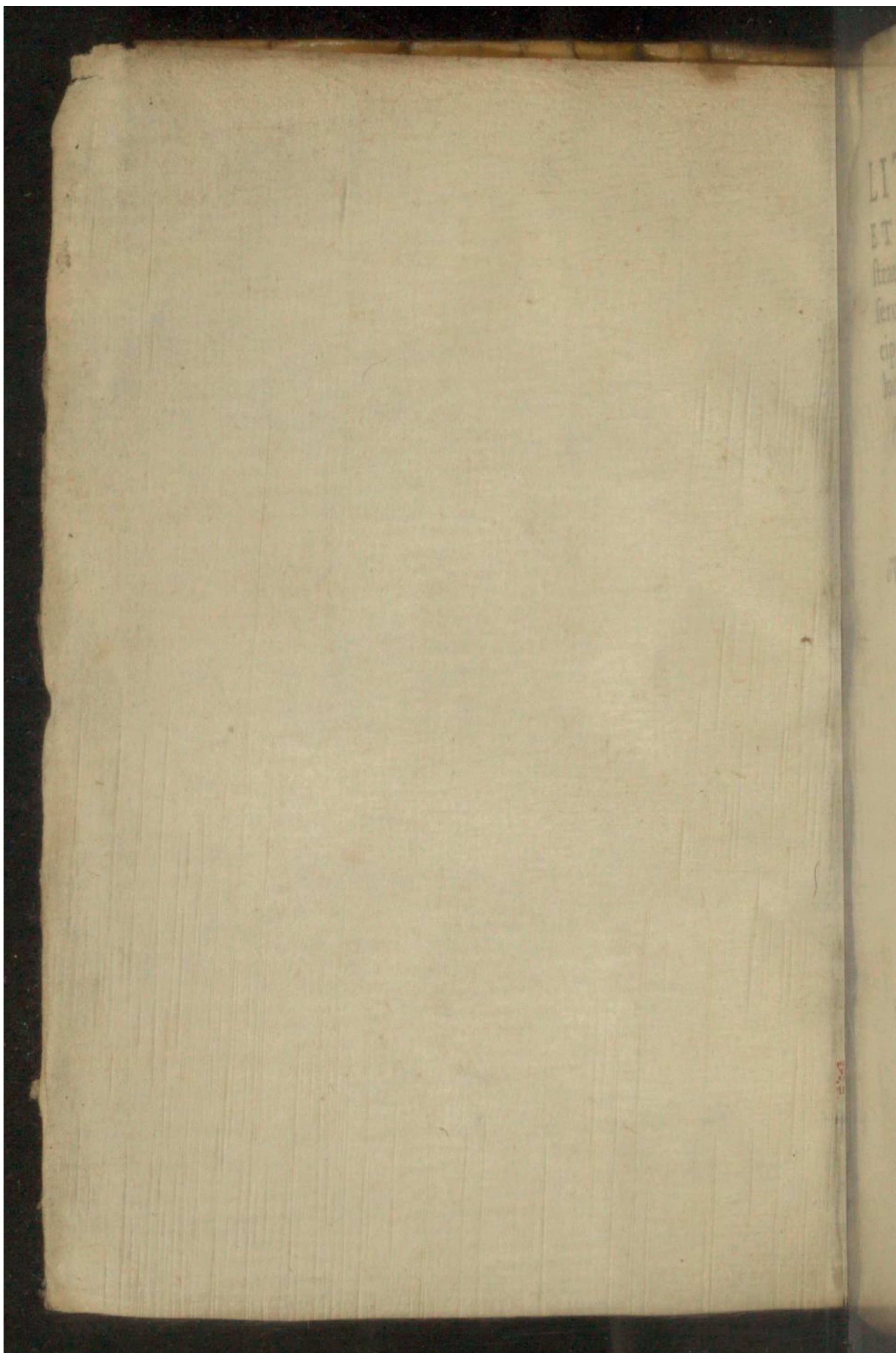








Pages 12/7/11



DE LITERATORVM ET EORVM QVI MAGISTRATIBUS FUNGUNTUR

DE
LITERATORVM
ET EORVM QVI MAGI
ſtratibus funguntur conſeruanda præ-
ſeruandáque ualetudine, illorum præ-
cipuè qui in ætate conſiſtentiæ, uel non
longè ab ea ſunt, Compendium, cùm ex
probatioribus autoribus, tum ex ra-
tione ac fideli experientia
concinnatum.

GVLIEL. GRATAROLO
Bergomate Medico
Autore.

***

PARISIIS,
Apud Federicum Morellum, in
vico Bellouaco, ad vrba-
nam Morum.
1562.

GVLIELMVS GRATAROLVS DOCTOR MEDICVS, IVRISconsulto & Oratori D. Francisco Gratarolo, consanguineo suo colendo S. D.



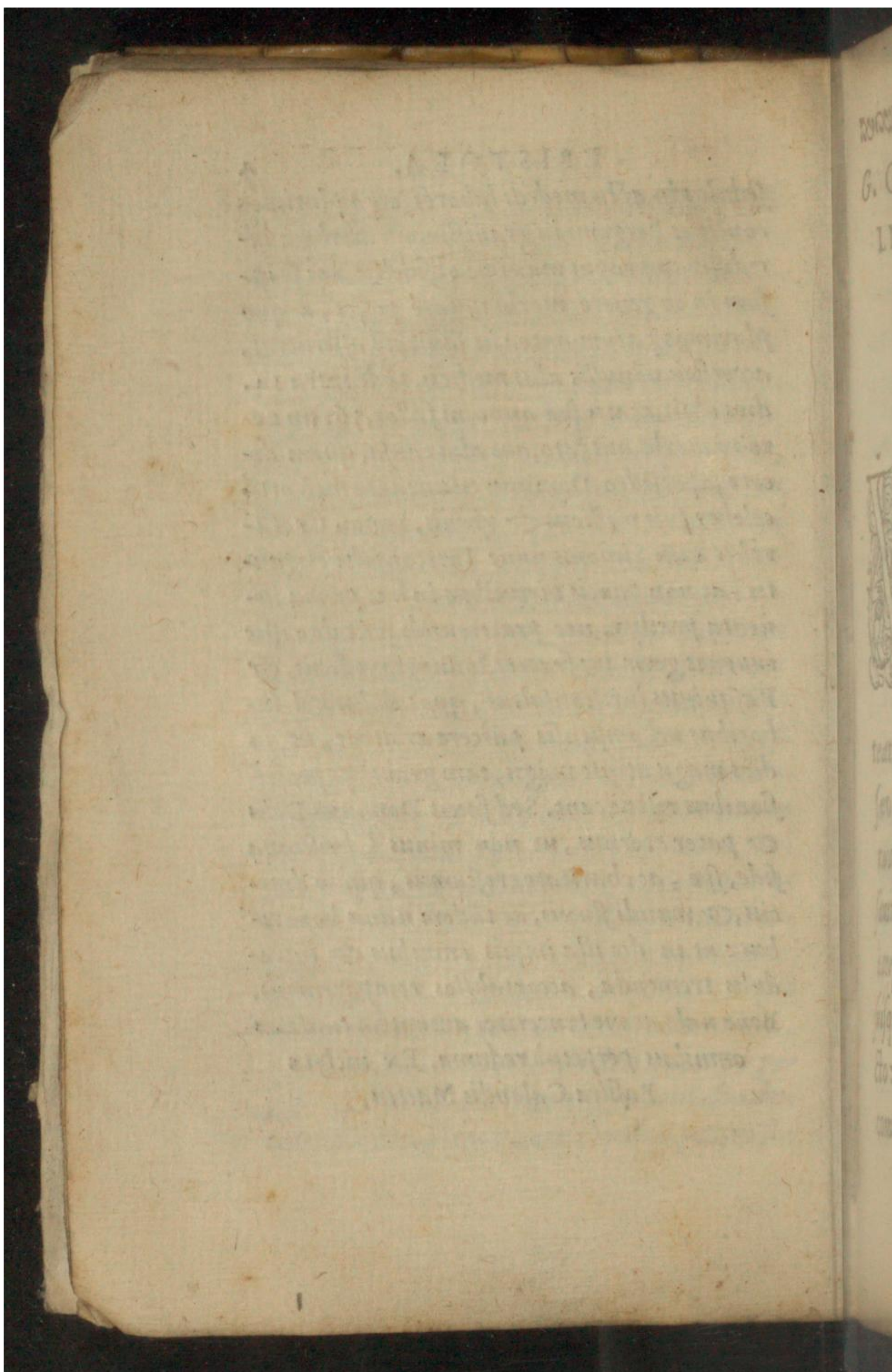
EMO est mentis compos, qui post animæ sanitatem, corporis valetudinem, maximum in hac vita bonũ esse neget: & receptissimũ est carmẽ illud vulgatum, Optandum est vt sit mens sana in corpore sano. Neque enim diuitiarum vlla gratia, aut liberorum, aut regnorum, demúmque virtutes nec vtiles, nec conferẽtes esse absque sanitate possunt: id quod etiam ex Ecclesiastici cap.30. sic legitur: Potior est pauper sanus, & bene ualens, quàm diues affecto corpore. Sanitas & incolumitas præstant omni auro, & valens corpus immensis opibus. Nullæ diuitiæ meliores sunt sanitate corporis, nec vlla voluptas maior lætitia animi. Nec Plato id ignorauit, cùm in suis legibus bona humana enumerans, quatuor numero, videlicet: primum locum dat sanitati, proximũ formæ, tertium viribus, vltimum diuitiis: recto

quidem ordine ſapientiq; uſus iudicio uir diuinus, quòd intelligeret, dempta ſanitate, nullo nobis uſui futura reliqua illa tria bona. Sed heu pudor & negligentia, tam pretioſum & amabilem theſaurum, rebus omnibus plerunque negligentius curamus & tuemur: qui tãdem non niſi amittendo ferè cognoſcitur: idcirco charitate qua præcipuè erga pios & ſtudioſos teneor, motus, ac contra multorum dicacitatem qui omnes medicos mala tantum quærere, ac pecuniæ inhiare nugãtur, Compendiũ iſtud qua potui diligẽtia, & maioribus, quàm res parua præſeferat, laboribus, concinnaui. Cuius cauſa non ita in Græcorum medicorum placita iuraui, (quibus tamen potiorẽ ac omnem ferè medicinam debemus) quin ex Arabum quoque præcipuis, veluti ex floribus mellificium apes, quod uerum & rationi conſonum uiſum eſt, ſelegerim, & quæ iam annis quindecim in vſu artis hac in parte obſeruaui, adiecerim. Et quamuis huius generis multi ac uarij exiſtant libri ac libelli, quibus omnibus ſuus debetur honos, plerique tamen uel nimia barbarie aut ſuperflua prolixitate legentes afficiunt tædio: alij amethodi ſunt, uel rerum incertitudine aut nimia breuitate parum proſunt. num uerò ego utile dulci miſcue-

rim, cùm iudicium esto penes doctos & candidos lectores, tum opus artificem declarabit: quod potui, fideliter præstiti: nec me ita fallit communis Philautia, quin videã potuisse rem elegantius & uberius à doctißimo aliquo nostri temporis scribi. Sed hæc non edidi medicis, (utpote quibus doctiora & longè ampliora non desunt) at his quibus aliis in rebus & studiis occupatis, longiores medicorum libros euoluendi & iudicandi, haud suppetit commoditas: qui boni consulent conatum meum & bonam uoluntatem: quos arbitror, non pœnitebit emptionis ac lectionis huius libelli. Sed cùm penè omnis elucubratio suos habeat Zoilos & detractores, nec deessent sub quorum nomine ac tutela hanc etiam emitterem, te, quo neminem ab ineunte ætate chariorem ferè habeo, elegi: qui (cùm aliâs etiam sis magnarum iustarúmque causarum patrocinio assuetus) hoc paruum opus à calumniis æmulorum assereres: ut qui inter Iuris peritorum eloquentißimos, & eloquentium iuris peritißimos, in ista multis nominibus ampla Venetiarum ciuitate, fortasse nemini aut paucißimis secundus dicaris & existas. Nec uerò defuturum tibi in rem medicam amorem puto, qui ex ea natus sis familia, & affinitate cum ea

etiam coniunctus, quæ multos iam diutißimè habuit & nunc magis habeat non triuiales aut empiricos, sed absolutos & claros medicos: ex quibus quos memoria teneo breuißimè recensebo, ut iuniores in familia nostra ad imitationem accendam. Atque ut à tibi coniunctioribus incipiam, claret istic excellentißimus D. Hieronymus Gratarolus socer tuus, qui uel sola ueneranda præsentia, ægrotantes (nimirum curabiles) in sanitatem, nedum in spem, reducit: hunc sequitur illius haudquaquam degener filius Antonius, auum suum paternum, ob praxim suam adhuc in multorum memoria hærentem, re & nomine referens, ac facilè (Deo iuuante) superaturus, cùm & studiorum politiorum, & rerum omnium necessariarum commoditates nactus sit, ac iam lauream adeptus. nō silebo diutius patrem meum Peregrinum Gratarolum, philosophum ac medicum talem, cui non in patria modò satis ampla & doctorum numero celebri, sed etiam uicinis in regionibus pauci essent æquales, superior fortasse (pro ratione ætatis) nemo: ídque eorum qui illum nouerunt testimonio, nō meo, quod aliquibus suspectum uideri queat. is pestifero illo anno 28. supra sesquimillesimum, cùm ob nimios (multorum precibus petitus) ac

sedulos in actu medēdi labores erga plurimos conciues Bergomi in grauißimum morbum incidisset, qui caput maximè obsidebat, nec se ipsum in eo genere morbi iuuare posset, à quo plurimos parum antea in sanitatē asseruerat, accersitis nōnullis aliis medicis, tādē intra 14. dies obiit, ætatis suæ anno, ni fallor, 56. an uero ui morbi, aut fato, aut alia causa, quam dicere supersedeo, Dominus nouit: ante meū ortū celeber fuit medicus & grauis, Simon Grataroluss auus Simonis nunc Iureconsulti elegantis, ac non paucis uirtutibus in hac prima iuuenta præditi. nec pretereundi sunt duo istic iuuenes germani fratres Ioannes medicus, & Pasquinus iurisconsultus, quos nullis uel laboribus uel impensis parcere arbitror, ut in dies magis atque magis, tam grauibus professionibus respōdeant. Sed faxit Dominus Deus & pater æternus, ut non minus Christiana fide, spe, ac charitate crescamus, quàm diuitiis, & mundi fluxis, ac tādem uanis honoribus: ut in die illa impiis omnibus & incredulis tremenda, acceptabiles compareamus. Bene uale, ac me syncerite amantem cum tuis omnibus perpetuò redama. Ex inclyta Basilea Calendis Martiis.



G. GRATAROLI DE LITERATORVM CONSERVANDA VALETUDINE, LIBER.

PROOEMIVM.

VT ante omnia quód nam hoc in opere meum ſit officium, & quid in ſumma præſtare uelim, pateat: præmittendũ breuiſsimè cenſeo, indicationes medicas à quatuor ſumi capitibus, nempè, uel à ſanitatis natura & cauſis eius, uel à corpore ſano: uel à natura morbi ſuiſque cauſis, & corpore affecto: uel à medio ſeu à quibuſdam communibus. Quæ à natura ſani-

tatis, & à corpore ſano ſumũtur, unam habet communiſsimam indicationẽ, bipartitam tamen, conſeruationem ſcilicet & præſeruationem: conſeruationem quidem cùm corpus eſt exquiſitè ſanum: (quale rarò contingit) præſeruationem uerò cùm corpus iam incipit in deterius labi: hæque duæ indicationes ac communes medicinæ ad nos in præſenti opere pertinent: nã cùm conſeruatio & præſeruatio uel ad gymnaſticum, uel ad medicum pertineant, ac gymnaſtica ars noſtris temporibus deſierit, ad medicum ſolum pertinebunt, ut etiam Galenus in proprio hac de re libello, tum alibi uoluit. Aliæ indicationes quæ à natura

*morbi eiúſque cauſis & à corpore
affecto ſumūtur, quæ res ſunt præ-
ter naturam, quarum communiſ-
ſima indicatio eſt correctio & a-
blatio, ad medicum morborū cu-
ratorem ſpectat. Mediam autem
illam communiſſimam quādoque
conſeruationem, quādoque abla-
tionem, indicant cauſæ non natu-
rales, nempe aer, cibus & potus,
motus & quies, inanitio & re-
pletio, ſomnus & uigilia, & ani-
mi ſymptomata: quibus adduntur
ætas, temperatura, cōſuetudo, ars,
& natura propria ſiue indiuidua
lis. Sunt autem media, quia quan-
doque conſeruationem indicant,
quandoque ablationem: ablatio-
nem quidem cùm, exempli gra-*

tia, aer ægritudini aduersus est: aut enim alteratur cum contrariis, aut mutatur: si utilis, conseruamus cum similibus: ita, cùm sanos conseruamus, facimus. Communes ergo sunt istæ indicationes, quia tam conseruator aut præseruator sanitatis, quàm ægritudinũ curator, his utitur. Meum igitur hîc conseruationis ac præseruationis munus aggrediẽs, sequar præcipuè illarum quinque rerum ordinem Hippocraticum, quẽ Galenus cùm alibi, tum in secũdo de Tuẽda sanitate recenset. Sunt autem, labor, cibus, potio, somnus, venus: in quibus, modo ac ordine adhibitis, sanitatem potissimùm consistere, hi duo medicinæ patres

Labor, cibus, potio, somnus, venus.

asseruêre: illis quinque, Deoiuuãte, addã accessoria, res alias nõ naturales, & quæcunque ad præsens negotium utiliora esse uidebũtur. De labore itaq; seu exercitio narrationem, inuocato æterni patris per Christũ auxilio, incipiamus: hæc pauca, præmittentes. Quòd cùm hominum naturæ sint numerosæ, diuersam quoque uictus & exercitij rationem postulant: ac proinde sicuti (inquit Galenus) fieri nõ potest, ut unum calopodiũ ad omnes homines sutor accommodet: ita nec medicus, unã omnibus, uitæ speciem quæ cõducat, potest accommodare. Nonnulli siquidẽ sunt, qui si triduo se ab exercitatione abstineãt, protinus ægro-

5. de Tuẽda sanitate.

tent: alij in perpetua ferè quiete degẽtes, tamen secundam tuentur ualetudinem: & in aliis rebus similis reperitur diuersitas. Cũ autem ut corporum ipsorũ numerosa diuersitas est, ita uitæ rationũ quibus uiuimus, sint species diuersæ: fieri nequit sanè vt in qualibet proposita uita, absolutè optimam corporis nostri curã exhibeas, sed eam tantum quæ cuique optima sit. Quare omnibus iis qui aut seruitute, aut etiam impediti negotiis, corpori curando uacare nequeunt, optimam prorsus corporis curam scripsisse, superuacaneum fuerit: iis autem qui omni modo liberam uitam degunt, præcepisse fas est, quemadmodum uicturi

ſint fœlicitérque & diutiſsimè. Porrò quod ſimplex inculpatúmque in omni genere eſt, id cæteris omnibus ſeu regula quædam præponi poſtulat. Ac ſimplex inculpatúmque in corporibus quidem eſt (uelut Polycleti regula) quod optimo eſt habitu: in uitæ generibus, quod omnino liberum eſt. Vt aliquis etenim in longiſsimũ prolata uita, etiam bona ualetudine perpetuò utatur, is liber oportet ſit ab omni negotio publico, nimirũ ſibi uiuens duntaxat, ſolique indulgens corpuſculo. Etenim immortale fieri quod genitũ eſt, planè non poteſt: ut uerò in longum perduret tempus, id maximè fieri poteſt. Nã qui optimum (ait Gal.)

Aliorum omnium regula.

Quinam diutiſsimè uiuat.

ſortitus eſt corporis habitum, ſi ab omnibus quæ ad publicum in uita ſpectant, ſecedat, ſibiq́ue tantùm uacet, nec morbo ullo quoad fieri poterit unquam tentabitur, neque ante longiſsimũ uitæ tempus morte occupabitur. Sed quis non modò inter Chriſtianos, uerum etiam inter Ethnicos & Epicureos, tam uecors eſt, ut ſibi ſoli natum ſe eſſe putet, neque unquam aut publici aut priuati alicuius cura illi ſit? His certè (ſi qui ſint,) non ſcribimus: ſed illis qui quod supereſt tẽporis à legitimæ uocationis munere, curando corpori modeſtè impẽdunt, ut hominis proprias actiones integrius obire queant: non ut animũ corporis uoluptatibus ſeruire

Non ſolũ nobis nos naſci.

Quibus ſcribatur hic liber.

uire

uire cogant, tãquam aliam ſupereſſe uitam minimè credant, atque idcirco ſolùm curando corpori uacent: quibus Galenus in libris ſex De tuẽda ſanitate ſatis faciet, qui tam longa ſerie & exquiſitè artẽ præſcribit, ut ne inter principes quidem liberrimos & potẽtes & ocioſos, uix puto aliquem reperias qui omnia ſua, alioqui ſaniſſima, præcepta obſeruet. Quæ ſcribimus, omni ferè ætati conducent, pueritia & ſenectute ultima exceptis: quiſque quod ſibi opportunum eſt & commodum accipiat, quantum poteſt. Ad ordinem igitur propoſitum redeamus.

De exercitio seu labore.

QVoniam magna pars cõseruationis sanitatis in opportuna corporis exercitatione consistit, ut Auicenna, & ante ipsum Hippocrates & Galenus, ait, obseruanda in primis exercitatio est. Laudatur autẽ cùm ob alias causas, tum uel maximè quòd opportunè facta, prohibet ne repletiõis materia congregetur, & corpori leuitatem præbet: quin etiam innatum calorem & seruat & mirificè excitat, totiúsque corporis uires instaurat, & omnes uirtutes roborat: etenim tenuem calorem amplificat, & superfluitates quæ paulatim cõgerũtur, quaque die dissoluit, et ad loca unde egre-

Exercitij cõmoda.

di ſolent, adducit: tum membra ad ſuſcipiẽdum alimentum aptiora reddit, propterea quòd excrementitias materias ab eis expellit: ad hæc meatus aperit, in quibus facilè receptus ſanguis ab altrice anima, uirtutibꝰ naturalibus bene miniſtrantibus quæ huic officio delegatæ ſunt, in ſubſtantiam membri uertitur: quæ nutritio aſſidua, uitæ perquàm neceſſaria eſt. Huius enim uirtutis ceſſationẽ, confeſtim mors ſequitur. Accedit & illud exercitationis commodum, quod cùm ſuperfluos humores prohibeat, à pharmacorum uſu excuſat. Danda enim impenſa operà eſt, ut Plato in Timæo inquit, (quæ prius fuit Hippocratis

Pharmacorũ nocumenta. ſententia) ne pharmacis (præſertim electiuè ſoluentibus) dum fieri aliter poteſt, corpus commoueamus: quoniam & ſi purgant, tamen inueterant: quæ etiam ſi uenenoſa non ſint, qualia certè plurima ſunt, attamen ea ſumere per quam laborioſum eſt: tum quòd naturæ contrarium eorum officiũ eſt, quia humores à membris detrahunt, quos naturæ uires ad ea ipſa pro alimento attrahunt: tum quia præter malos humores, quos educunt, bonos etiam, nec nõ ſpiritus, quibus uita conſiſtit, bona ex parte extrahunt. Nõ ab re itaque ſapiẽtes noſtri multa de exercitio conſcripſere ad uitãdos morbos, qui ex paulatim facta reple-

tione cõtingunt. Quippe cùm post nutrimenti distributionem, materiæ quædam supersint, quas haud completè natura euacuat, sub indeque adauctæ, ni educantur, cõmittunt morbos: tum ad euitanda pharmaca quibus uel sanetur corpus, aut priusquam morbi ueniãt, præseruetur, per exercitationem sicut generantur, ita quotidie expellantur opus est: rati si reliqua quæ paulò pòst narranda sunt, rectè obseruata fuerint, bonam posse ualetudinem in hac præsertim ætate quæ consistens dicitur, imò uerò & antecedẽte & consequẽte eam ætate, paucis mutatis uel additis, bellè seruari. Senectutis regimen præcipuũ hîc non tracta-

5. de Tuē-da ſanitate.

mus, quod præter Galenum, cùm ab aliis in uniuerſum deſcribitur, tū præſertim proprio libello tracta uit egregius ſenex medicus Antonius Fumanellus Veronenſis. Dabis igitur, pie lector, operā (in Dei gloriam & proximi commodum) ut floridiſsimos conſiſtentiæ annos incolumes cùm tua prudētia, tum etiam noſtro conſilio trāſigas: hæc namq; ætas flos uitæ dicitur. Tranſiges autem, ſi quæ à maioribus noſtris præcepta, & hoc compēdio per me notata ſunt, diligenter obſerues, quorum potiſſimum exercitatio eſt. Quare rectè Galenus, omnes amicos ſuos qui diligētem exercitij curam habuêre, ſemper ſanos fuiſſe teſta-

tur. Sed quoniam non quoduis nec qualibet hora opportunum & laudabile exercitium eſt, de tempore quo peragendum eſt, déque illius generibus tractare iuſtũ eſt. Tunc hora, ut inquit Auicen. corpus exercendi peropportuna eſt, quãdo in eo ipſo corpore, quod exercẽdum eſt, praui humores non exiſtunt, quos exercitium per agitationem & calefactionẽ per corpus diſpergat, aut ad membrũ aliquod princeps aut principi miniſtrans, aut aliam corporis partem declinare, uel intendere & putreſcere faciat. Ad hæc alui & ueſicæ excremẽta priuſquam te exerceas, depoſuiſſe, & cibũ ante aſſumptum concoctũ in uentriculo

Exercitij tempus.

6, Epid. Par. 4. Aph. 28. et Gal. 5. De tuēda sanitate.

esse, operæpretium est. Nam & Hippocrates, præter rationem ipsam, præcipit ut labores cibos præcedant. Quamobrem post cibum cauendam exercitationem puto: quoniam & accidētia animi fortia, & motus corporei fortes concoctionem impediunt, putredinísque causa sunt: quãuis leuem ambulationem, ut cibus adimam uētriculi partem accedat, (ubi melior fit cibi concoctio) profuturam arbitror. Posteaquam uerò cibus è uentriculo egressus est, nec tamen fortior adest fames, tunc cōpetēs hora exercitij est, æstate quidem in exortu solis, ne duplici calore afficiatur corpus: primo autē vere & autumno duabus post so-

lem exortum elapsis horis, ut frigus matutinum uitetur. Vt enim meridianus calor noxius est, ita matutinum frigus, autumno præsertim & hyeme, fugiendum est: quãquam & domi simulátque de lecto surrexisti, exercere te ualeas. Hyeme uerò, tepefacto aere in domo, aut in operto quouis loco, & circa meridiẽ, exerceri Auicẽna præcipit, ne commoda exercitij tollat frigus, aut impediat: nihil enim uirtuti regitiuæ totius, frigore infensius est: præsertim cùm maius quoddam excalfacto corpori repentè accidit. Cùm uerò plura sint exercitij genera, ea potißimùm quæ cognouero esse præstãtiora & magis his quibus scri-

Anni partiũ exercitium.

Deambulatio.

bo opportuna, cōmemorabo. Primum itaque deambulatio occurrit, quæ frequentius præſto, tum leuis & fortis exercitatio eſſe poteſt. Nam ſi leuis motio & plana ſit, debile exercitium eſt, quo feruidis menſibus & prima autumni parte utaris, quoniam per hæc tēpora calor aeris & ſiccitas præualet: non igitur (præcipuè bilioſo homini) motione forti magis inflammandum & exſiccandum eſt corpus: & profectò nullum eſt tempus quo minus æſtiuo exercēdum ſit corpus: quamobrem quiete potius (in regione calida) quàm forti exercitio eſt opus: quoniam nihil eſt quod innatum calorem adeò incendat ſicut labor & mo-

Aeſtas.

tus: iterata uerò perdiu & absque interposita mora fortiusculū exercitandum est, quod uerno tempore agendum est, quia uernum exercitiū iure optimo maius quàm æstiuum esse debet. Vnde longiorem ambulationem, suauem tamen, peropportunam hoc tempore arbitramur: lōgiorem quidem, ut superfluitates quæ per id tempus antecedente hyeme congestæ sunt, facilè resoluat. Leuiorē autem, ne calefaciat, & nimia agitatione homines feruere (præsertim calidioris temperaturæ) faciat: id nāque leuioris & longioris exercitationis genus calidis & humidis corporibus plurimum cōuenit. Fortis autem ambulatio &

Ver.

Deambulatio fortis.

maximè per ardua atque inæqualia, ut per ſcalas aſcendendo & deſcendendo iteratis uicibus, ita ut anhelitus magnitudo & frequentia adſit, uerum & laudabile exercitium eſt, quo per frigida & humida tempora exerceare liberius. Eſt alterum exercitationis genus de quo ſcripſit Galenus, ſed grauibus & occupatioribus uiris, capitiq́ue læſo inopportunũ, qui ludus paruæ ſphæræ ſeu pilæ dicitur: in hoc enim ludi genere omnia corporis membra & ſingulæ partes æqualiter mouẽtur: ſed capiti obeſſe ſolet, quoniam deprimi frequẽter euenit: idcirco dum luditur, ſtare, & caput erectum tenere oportet: id quod inſtrumento

Paruæ pilæ ludus.

quodam quod ex reti & ligno in circulum ducto fit, quo pila ludēdo excipitur, ferè cōsequeris. Accedit suauißimæ exercitationis genus, quo opportunè rusticādo, uti poteris: Equitatio nanque laudatißimum exercitiū est, capiti & uentriculo ac intestinis maiorem in modum conferens, quod priscis & posterioribus pergratum salubréque extitit. Laudo autē exercitium quod ab Auicēna ad trahendas materias à capite ad inferiora, traditum est: fit autē in hūc modum. Ligato ligno in fune trabi infixo, appensis manibus, ita ut à terra leuatus sis, pedes mouendo te exerceas. Veruntamen optimè purgatum sit corpus necesse est, ne

Equitatio.

Exercitium pro capite.

forte superfluis humoribus ad imas partes detractis, abscessus contin-
Lucta. gat. Luctam uerò ac palæstrã & saltationes quæ inter fortia exercitij genera numerãtur, utpote publico aut studioso uiro minimè cõgrua, nõ pertractabo: hîc tãtũ obiter hoc non præteribo, eos exerci-
Exercitium fortius quibus conueniat. tatione uti debere uehemẽtiore, ac cõtentiore deambulatione, qui ualẽtioris alimẽti cibum sumpserint, nẽpe uenatu, palæstra, cursu, disco, pila parua: et summatim quodcunq; exercitationis genus his cõuenit, quod respirationẽ uehemẽtiorẽ cõcitare poßit, ac calorẽ augere, & tenui quodam sudore humectã cutim perfundere. Etenim exercitatio acuta corp⁹ tenuat: cõ

traria craßius reddit, multa corpus ſiccat, mediocris obeſum præſtat. Iis autē qui tenui uictus ratione utuntur, ſatis erit etiam breuior deambulatio. Sunt uerò alij qui impensè calido temperamento ſunt, & qui exercitari prorſus nō debeant: ſed abundè his ſatisfaciant inambulatio, balneum, & mollis ex oleo frictio: graciliores nanque tales ſunt, & bilioſi admodum. Illud perpetuò obſeruandum, ut tātiſper ſe quis exerceat, dum nondum laßitudinem exercitatione contrahat, quam ſi ſuboriri perſentiſcat, deſiſtere conuenit: ita enim corpus cū ſuis partibus exercendum eſt, ne excrementitiæ materiæ, quæ augeri per

Qui nam exerceri non debeant.

Exercitij terminus.

Quid post exercitiũ fiendum.

Cõgruam in omnibus mensuram requiri.

ocium ſolent, congregentur: quum uerò ſudor apparet, labórque (ut dixi) non leuis in motu percipitur, ceſſandum ab exercitio, ſudórque abſtergẽdus eſt: tum paulò pòſt quietem, reficiendũ eſt corpus, ipſis nanque exercitationibus, ſicuti & cibo & potui, aliiſque rebus menſura congrua adhibenda eſt, quæ rem ipſam neque ultrà quàm par ſit, protrahat, neque etiam de illa adimat: quia exceſſus diſſoluunt uires: defectus uerò tãtum de utilitate adimunt, quantum ipſi à recta menſura deficiunt: facultates enim noſtræ robur ſibi comparant, ſi moderatis congruẽtibúſque exercitiis foueãtur. Sed leuia exercitationis genera,

ra, quæ uix nomen exercitij merẽtur, tum quæ partibus corporis opportuna ſunt, quã breuiſsimè perſtringamus: quorum primum iam antea explicatum eſt, ſuauis inquam deambulatio: cui fricationes accedunt, quæ conualeſcentiũ & ægrotantium interdum exercitia ſunt: nõ enim ſanis ſufficiũt, ut Plato in Timæo elegantiſsimè, quem Galenus ſecutus eſt, docuit: eas uerò profuturas cùm in diuertendis à capite uaporibus ad extremas partes, tum in aperiendis meatibus, ut facilè difflẽtur materiæ ſubtiliores, credimus. Quinimo ueteres ante & poſt quodlibet exercitationis genus adhibere fricationes & unctiones conſueue-

Leuia partiũ exercitia.

Fricatio.

runt: ante quidem, ut apertis per fricationẽ meatibus, facilius exire possent materiæ: pòst uerò, ut quæ egressa materia est, abstergatur à cute, & quæ in carne retenta est, dissoluatur: quæ mihi res summoperè conferre uidetur. Itaque te hortor ut priusquam è lecto surgas, pectus, dorsum, & uentrẽ leuiter, fortius autem brachia & tibias manibus aut linteo calidis fricari facias: aut tu ipse quas potes partes fricando, te exerceas. Nam ea frictio concoquit etiam crudum succum, simulq́ue corpoream molẽ animantis nutrit: quin etiam si cõtigerit sudor post exercitium, abstergi cum leuiori fricatione facias. Dura porrò frictione

ligari corpus, molli solui, multa extenuari, mediocri crassescere, autor est Hippocrates. Iuuerit etiã quãdo itur dormitum, si fortè capitis grauedo adsit, tibias & manus fricare atque comprimere: ita enim uapores qui superiora petũt, ad inferiora deriuãtur. Vespertina insuper totius corporis frictio iis utilis est, quos uel laßitudo ualida premit, uel siccitas male habet, uel atrophia macerat: cui tamen olei perfusio temperati, seu inunctio, subsequi debet: nisi ungendi antiquorũ mos exoleuisset cum multis aliis rebus. Oleum siquidem nõ solum post, sed ante frictionem etiam in apotherapeutice seu recuratrice frictione post exercita-

Frictio uesperi quibus conferat.

Olei usus in frictione.

tionem ac laſsitudinē adhibebant, quod ad uelocitatē frictionis conducit, remittit tenſa, ſimulq; mulcet ac mollit membra defatigata. Leuiſsimum item exercitationis genus & aptiſsimum eſt, uehi nauicula. Sed motiones quæ partes quaſdam exercent, præter fricationes, particulatim percēſeamus.

Varia partium exercitia.

Arcum manibus contrahere, lapides aut quæuis grauia ſedendo aut ſtando iacere, brachiorum & uicinarum partium exercitiū eſt, quāquam in hoc totum etiam corpus exerceri poſſe uidetur. Vocem autem humilem primo, deinde altā legendo mittere, linguæ, gutturis, pectoris, ac pulmonis exercitatio eſt: quæ etiā uentriculo cō-

ferre ſolet. Capitis uerò exercitiũ præcipua cura obſeruandum eſt, quoniam cerebrum inter cæteras corporis partes frigidiſsimum eſt: ſeruãdus igitur omni induſtria eſt ſuus calor innatus, & ne multitudine ſuperflui obtundatur, diligentiore opera uigilandum. Itaq; uelim quotidie dum è lecto ſurgis, depoſitis alui & ueſicæ excremẽtis, fricationibus adhibitis (ut monui) petiis lineis mundis, ſiccis, parũ calidis, ab anteriori parte uerſus poſteriorẽ caput fricando exerceas, ſintque primæ fricationes leues, quibus fortiuſculæ ſuccedant, tum pectine anteriore præſertim & ſuperiore capitis parte retrorſum trahẽdo, & rurſus petiis (ſeu

Capitis cura habenda.

linteolis) caput mundando utendum eſt: quæ ſi puluere ligni aloes uel caryophyllorum & roſarum ſiccarum ſuffiãtur, cerebro ac ſenſibus longè magis conferẽt. E quidem præſentaneum auxilium ex fricatione & pectinis uſu percipies. Naturalis enim calor excitatur, meatus aperiũtur, quibus obſtructis materiæ retinentur & cerebrũ patitur: adapertis uerò difflantur materiæ & uapores, cerebrúmque ſyncerum & ualidum redditur. Inualuit opinio apud multos, præſertim vulgares homines, caput non eſſe abluẽdum, habéntque vulgatum, ſed minori ex parte uerũ carmen, Sæpè manus, raróque pedes, caput uerò nũquã.

Quibus breuiter dico, ea præcipuè capita lauari debere, quæ cerebrũ habent humidum: uel eorum qui comam nutriunt, in quibus superfluitatum interiorum expulsio retinetur, ob capitis & capillorum immunditiam, quæ nõ parum nocet, cùm uaporum ac fumorũ poros obstruendo, egreßiones resolutionésque impediat: quæ sordicies per conuenientem capitis ablutionem remouetur. Ob ea incommoda dicebat Auicenna, non conueniẽs esse capillos aut barbam prolõgari permittere, quòd sordiciem terrestrem crassam obstruentémque circa radices retineant, nisi bene à sordicie mundentur. His igitur præcipuè ac etiam illis qui

Capitis lotio.

Fen. 3. ca. de ophthalmia.

lauari consueuerint, bene calida ut lauentur Auenzoar præcipit: rosarum uerò siccarũ pugillus & ligni aloes necnon florum camæmeli, aut betonicæ in frigidioribus, si tãtillum ea in aqua uel lixiuio debili infusum fuerit, certè præstiterit, (qui caput debile aut frigidum humidúmq;, ac memoriam inde læsam restaurare uoluerit, optima & facilia remedia reperiet in opusculo meo de memoria reparãda edito.) statim uerò atq; lotũ est caput, lineis linteolis mũdis ac siccis tum calefactis diligenti cura siccãdum benéq; muniendum est ne vento aut frigore lædatur. Ego tamen non lauare, hyeme potißimùm, aut sæpè, sa-

tius duxerim, ijs præſertim qui abſque capillis ut plurimũ degũt: frequẽti tamen uſu fricationes iã dictæ & pectinis miniſtratio habẽdæ ſunt: quoniam præter iuuamenta quæ diximus, maximum etiam viſui præſidium afferunt. Viſus autem peculiare exercitiũ eſt, res minutas & luminoſas non ſine menſura aſpicere: quanquam in Canticis Auicẽna exiles figuras & confuſas, tum ſubtiles & minutas literas inſpiciẽdas nõ eſſe exiſtimet. Auditus uerò exercitiũ eſt, ſonos lenes, interdũ etiã magnos, audire. Sed à fortioribus obiectis, ut in hoc ſenſu, ita in aliis cauendum eſt: quoniam, ut Ariſtot. ait, Excellens ſenſibile cor-

Viſus exercitium.

Auditus.

rumpit sensum.

Exercitij uices supplet aliquãdo balneũ, uel aereum, uel aqueũ in aqua dulci: nã de mineralibus aquis, quæ thermæ dicũtur, nihil dico, cùm ad curationẽ morborũ potius spectent. Aereo utũtur ieiuni qui crassiores sunt, & concoctis superfluis humoribus aut excrementis abundant: aqueum uerò gracilioribus magis conueniet, cuius usus uarius est pro intẽsiori aut remißiori caliditatis gradu: de quo Galenus sic inquit, Dulcium calefactarum aquarum, si temperatæ sint, uis calida & humida est: sin tepidiores sint, humida & frigida. Quòd si iusto calidiores reddantur, calida quidem, sed nõ

Balneum.

3. De tuẽda sanit. cap. 3.

perinde humida: quippe horrere corpora, contrahíque exiles eorũ meatus cogũt, ita ut neque madeſcere ab extrinſecus accedẽte humore poßint, nec excremẽti quod intus latet, quicquam emittere. Ac paulò pòſt: Balneum ſi probè adhibeas, ipſum quoq; apotherapiæ pars fit. Nam duras tenſásq; partes emollit, excrementum, liquamentũq;, ſi quod intus ad cutem hæret, euocat. Qui corpore cõſtant carnoſiore, aut collectorum humorum multũ circunferunt, nouam potius contraxerint intẽpeſtiuo horum uſu. Quibus tamen ipſis ſi euacuẽtur prius, iam imperti ri hæc iuuamentum ſuum queant, ut pote quæ meatus irrigent, atq;

expediant, ſatiſque per halitum digerant. Sed quemadmodum in aliis rebus moderatus uſus immoderato anteferendus uidetur: ita ſe quoque habet balneorum ratio: quippe haudquaquam præproperè iis uti oportet, potißimùm ſi ex cõtinua cruditate qui lauatur humores coaceruauerit, aut paulò ante cibis ſe expleuerit. Siquidem cibi nondum cocti, humoréſque crudi accumulati, caloris ad cutẽ impetu, unà & ipſi properant: quò fit, ut inde in poſterum, quòd craſſiores facilè ſimul egredi nequeãt, obſtructiones ſuccedant. Ad hæc in uehemẽtioribus frigoribus, & anni tempore æſtiuo, æquè ſunt fugienda: nam hyeme, diſſoluti qui

Quando noceant balnea.

antea quiescebant humores, dum inter digerendum à contrario anni tẽporis impetu, in incautos ualidius irruit inuaditque frigus, in necessariam aliquam partem impelluntur, ac morbum ibi creantes, grauiter hominem offendunt. Aestate uerò media cùm iam ardor uiget, & calor ad externa propensius fertur: balnei usus, reliquum quod est caloris dissipat, ac internas ita facultates debiliores efficit. Quòd si locus, ætásque hominis consenserint, multò iam impensius sunt uitanda. Siquidẽ conuenientẽ opportunúmque balneorum usum maximè auxiliari est persuasum. (nihil enim æquè concoquit, aut malos succos discu

tit, ut ſomnus à balneo.) at contrà obeſſe, prout alieno tempore, cúmque minimè cõuenit, uti contigerit. Porrò de frigidis lauacris, hoc eſt ſermoni annectendum, ea inſuetis, ceu plus lædentia quàm iuuantia, eſſe fugienda: præcipuè ſi occaſio magni æſtus, & fortis iuuentutis ætas non ſuaſerit, ſed is qui uti uolet, gracilis & ſubfrigidus fuerit. nanque in eiuſmodi, frigus promptius ad profundiora penetrat, ac ſuccos quoddammodo cogit, neruóſque ad motionẽ ineptiores reddit: ut taceam, quòd interdum in affectus his deteriores, qui temerè frigida ſe abluunt, incidant: atque inter cætera optimum corpus, quoad augeſcit, fri-

gida lauãdum non est, ne eius incrementum moretur. Vbi uerò abundè est auctum, tum frigidæ quoque est assuefaciẽdum, ut quæ & illud roboret, & cutẽ duram atque dẽsam efficiat. Tempus autem ad id percommodũ, est æstatis initium, aut ante hyemem, toto interposito tempore, consuetudo minimè spernenda inducatur, incipiat autem in die calidißima, & loco æquè calido. Frigidæ lotio quibus & quando cõueniat.

De cibo & potu.

NVnc de cibo & potu agendũ est. Principiò illud obseruasse contulerit, ut simpliciore cibo uescaris: Simplex etenim cibus u- Cibus.

tilißimus eſt, peſtifera autem uaria diuerſáque ciborum genera. Vnde ueteres qui perdiu ſani uixerunt, teſte Galeno & Auicenna, unis epulis carnes, alteris panem ſolum comedebant. Nolim tamē uni cibo te, præſertim ſi iunior ſis, aſſueſcere: quoniam Galenus illū Hippocratis Aphoriſmum explicans, Quæ ex longo tempore conſueta ſunt, & ſi deteriora ſunt, inſuetis minus moleſtare ſolent: opportet igitur ad inſueta permutari: ait, non debere nos uni rei addicere, ne ab eo more diſcedentes, labamur in morbos. Et Cornelius Celſus ſanos uti uictu populari debere conſulit. Nimiam tamen ciborum uarietatem fugere,

Varietas ciborum fugiēda.

pro-

profectò rectius & salubrius est: quia plurimũ laborat stomachus seu uentriculus dum uariæ naturæ cibaria concoquẽda occurrunt. Humida uerò siccis, & frigida calidis, & frigidis calida, tum acribus dulcia miscere, concessum est. Cæterùm qui cibi in omnis excessus mediocritate consistunt, ij omnium commendatissimi sunt. Eius generis panes optimi habentur: præterea gallinarum gallinaceorúmque carnes, necnon phasianorum, perdicum, attagenarũ, columbarum iuuenum, merularum, turdorum, turturúmque, & similium passerculorũ. Pisces item saxatiles, pelagici, littorales, gobij, murenæ, percæ, & simpliciter

Cibi qui nãcomendentur.

omnes, qui neque insuaue, neque mali odoris, neq; glutinosum quicquam gustu repræsentant: de quibus omnibus infra particulatim scribemus. Dandi tamen cibi pro corporum diuersitate sunt: quibus enim sanguis est admodum melancholicus, humidi calidíque cibi sunt dandi: quibus uerò biliosior, frigidi & humidi, uerùm ubi pituitosus existit, cibis tũc opus est qui calefaciendi siccandíque uires obtineant. Sanguis porrò fit optimus, à modica exercitatione, & cibis tum boni succi, tum iusto tempore modóque assumptis: præterea potione tempestiua, modicéque assumpta. Nihil autem in cibariis omnibus ad boni succi ge-

Cibi ut uariandi.

Sanguis ut fiat optimus.

nerationem tam pertinet, quàm si probè in uentriculo concoquantur: hæc siquidem & secundam, quæ in iecore & uenis fit, & tertiam, quæ in particulis quæ nutriuntur, perficitur, facilius concoctionem admittunt. Seruandus itaque est in sumendis cibis ordo conueniens, ut stiptico & duro lubricus & humidus anteponatur: tum qui facilioris est coctionis ante eum sumatur qui tardè concoqui solet: ut oua sorbilia ante carnes antéq; panem & alia id genus sumenda sunt. Similiter qui suapte natura facilè corrumpitur, ut lac, pariter humidiores fructus, de quibus in sequentibus differemus. Nam cùm cibus

Ordo ciborũ seruandus.

facilis concoctionis post eum sumitur qui tardè concoquitur, ad intestina transire nequit, sed à prius sumpto detinetur: quãobrem diutius quàm par sit concoctus cibus uentriculo immoratur, & corruptioni aptißimus est: quæ res bonæ ualetudini maximum affert incõmodum. Sunt tamen quædã ciborũ genera paruũ inter se discrimẽ coctionis habentia, quẽadmodum gallinæ & lactentis uituli, tũ pulli gallinacei & hœdi, nec non uituli maioris natu & iuuenci carnes: & tunc nihil impedit, si quæ duriuscula sunt ad cõcoquendum, ante alia sumãtur, quæ paulò leuiora, proxima tamẽ illis sũt. Hæc (ut arbitror) fuit Galeni senten-

Quæ cibaria simul sumi queant.

tia: nec ſine ratione, quoniã grauiores ad concoquendum cibi potentiore ui indigent ut concoquantur. Confeſſum autem ab omnibus eſt, inferiorem uentriculi partem ſuperiore & media in concoquendi munere potentiorem eſſe. Itaque difficilioris coctionis cibi ante eos ſumẽdi ſunt, qui tantum ab illis diſtant in facilitate cõcoquendi, quantum potentia imæ partis uentriculi in coquẽdo à prima diſtat & media: quod diſcrimen iudicio periti medici committẽdum eſt. Primum igitur iuuenci carnes ante uituli maioris: hœdi lactentis & uituli minoris, poſt uituli maioris carnes comedi: columbacei uerò pulli, nec nõ gallinæ & capi

ante perdices & pullos gallinaceos rectè edi possunt: nec timor est eas corrumpi in uẽtriculo, tum quia non facilè corruptibiles sunt, tum quòd eadem ferè inter cibos in facilitate & difficultate coctionis, quæ inter superiorẽ & imam uentriculi partem: ad concoquendum proportio esse uideatur: quapropter eodem tempore coqui possunt in uentriculo, quia grauioris cõcoctionis cibi ad inferiorem potentiorémque partem, leuioris ad imbecilliorẽ mißi sunt. Illud prætereà monendum est, ne crudiores cibi edantur, sed omnia diligenti artificio & coctione parẽtur. Cauendum tamẽ ne cupediis aut lautioribus condimẽtis illiciatur uen-

Cruda nõ edenda.

triculus ad nimium cibum: quippe cibus sua copia onerans, etiam si boni fuerit succi, cruditatem, alui profluuiũ, & uomitum generare solet. Parcior uerò quàm necessitas exigit, causa est, cur corpus nõ alatur, & imbecillum fiat, nec amplius cum pristina facilitate solita obeat munera, quòd corpus inane reddatur, neque spiritui sufficiens alimentum suppeditet. Quippe ut largior nutritio nocet, sic abstinentia omnimoda, nauseã inducit, uentriculum lædit, resoluit uires, ac prauum succum accumulat. Et quemadmodum praua uictus ratio segniores nos, ac mẽte retusa: eodem sanè modo, quæ

Non nimis irritãdus appetitus

Parcioris cibi incõmoda.

accommoda ſit, perſpicaciores ádque intelligendum aptiores facit. Sed in uniuerſum hæc notata ſint. Nunc ſigillatim cibi & potus genera tractanda ſunt: ac primo panis occurrit à paſcendo (ut inquit Nonius) dictus.

Panis. Veſcendum pane triticeo eſt ab extraneis rebus purgato, locóque ſalubri collecto, qui conuenienti fermento cõfectus modicóque ſale cõditus, tum bene agitatus manibus, benéque decoctus, nec tamen exuſtus ſit. eodem uerò quo factus eſt die, poſteaquã calorem ab igne conquiſitum amiſerit, Auenzoar comedẽdũ præcipit, quòd in ſanitate conſeruãda plurimum poſſe putat: ſupra uerò diem unum

comedi uetat, quoniã suam temperatam complexionem amiserit: & quanto magis induratur, tanto grauioris concoctionis efficitur. Auicenna tamen debere per noctem unam panem manere, antequam edatur, opinatus est: quandiu uerò calidus est, uitandum putat: quoniã à natura (ut idẽ Auicẽ. ait) receptibilis non est, tum sitim sua caliditate facit, ac propter uaporosam humiditatem natat in uẽtriculo, tardéq; descendit: quinetiam calorem extraneum immittit uẽtriculo, eíque dominatur & officit. Vitandus igitur calidus est, & qui duos dies æstate, hyeme uerò tres attigerit. Neque oportet nos

Semina ante molitionem purgãda.

in purgãdis seminibus, quæ ad esũ comparantur, esse negligẽtes: persuasos, etiam si noxam quæ quotidie fit, ob exiguitatem sensu non percipimus, quod tamen longo tempore ex ipsa aceruatur, (ut in multis rebus alijs fit) tandem erupturum. Posteaquam de pane egimus, quem Homerus medullã hominum uocitat, ac sacræ literæ cor hominis confirmare dicunt: nunc de vino, quod ab eodem robur hominum dicitur, ab iisdem uerò cor lætificare, agendum est.

Vinum.

Equidem in uino sita uis maxima est, uariósque & magnos effectus è uini potu nascentes, cùm ab Aristotele & Galeno, tum à posterioribus medicis ãnotatos cerni

mus: inter quos præcipuus cũ breuitate ac postremò fuit clarißimus ac diligẽtißimus, And. Matthiolus Senensis medicus: cuius nulla uerba refero, ne commentarium ex commentariis frustra faciam, méque alienis plumis ornem, præsertim cùm eius libri omnibus & ubique ferè sint expositi. Nam (ut succinctè rem expediam) Vinum quod bonũ est, si moderatè sumitur, copiosum & substãtiæ mediocris, tum uehementis luminis & splendoris generat spiritum: ideóq; & confortat ipsum, & animum recreat: quapropter non immeritò maximam lætificandi & conseruandi uim obtinet. Immoderatè uerò sumptum, (ut hoc tempore à

Com. Diosc. lib. 5. cap. 7.

Moderati uini vtilitas.

Immoderati nocumenta.

plurimis ubiq; fit) maximè noxiũ & plurium morborum causa est: etenim cerebrum sensúsque omnes & neruos apertè lædit, totũq; corpus nimia humectatione conficit. idcirco & temperatè bibendum, & è meliori genere ac loco deligendum est: quod ut assequaris, nonnulla uini genera (neque enim omnia possum, nec ratio cõpendij patitur.) quæ meliora habetur & sunt, perstringamus. Vinum præ cæteris eligendum illud est, quod nec uetus nimiũ, nec recens admodum, sed inter nouũ & uetus medium est, tum bene purgatum & clarum, quodq; ad colorem uergat rubeum, seu ad citrinum, tum bono sapore, necnon

Vini electio.

ſuaui odore prædituṁ ſit: tali inquam ſapore prædituṁ ſit, qualẽ guſtus nec acrẽ ualde nec dulcem percipiat. res nanq; acres & ponticæ, pariter & dulces, obſtruunt facilè: illæ quoniam conſtipant, hæ uerò quia inconcoctæ, & præcipuè uinum, ad membra & uenis tranſeunt: Vt putarit Auerrois, licet in re medica non multæ ſit autoritatis, ſtatim atq; bibitũ eſt uinũ, ab hepate inconcoctum trahi. Vinum præterea albũ ſubtile, æſtiuo præſertim tempore, cum medicinæ proceribus laudo: hoc nanq; eſt quod Galenus medicorum princeps uerúſq; & legalis experimentator (ut etiam Auerrois ait) in multis Italiæ lo-

Vini albi uſus.

cis se inuenisse testatur: in quo nec asperitas, nec põticitas, nec stipticitas, nec amaritudo, nec dulcedo inuenitur, nec ab eo flat⁹ generatur: solumq; hoc uinũ absq; nocumentis inuenitur, quæ cætera uini genera & aquæ potum, sequi assolent. Quamobrem uinum hoc ætati ualidæ uel cõsistenti, & temperaturæ calidæ, æstiuo præsertim tempore, cùm propter alia, tum etiam quòd capitis dolorem non efficit, sed potius eum tollit qui ex stomachi ardore prouenit, conueniet. huic germanum est uinum quod à priscis ablutum dicitur, & in Italia præsertim in Gallia Cisalpina seu Lombardia, Vinũ Auicennæ uulgò nominatur. Fit au-

Vinũ ablutum, seu Auicennæ.

tem ferè in hũc modũ: Tres musti partes, aquæ una, simul coquũtur donec quarta pars minuitur: alij uuis calcatis aquam proportionatam iuxta uini potentiam, addũt, ac post aliquot dies in uasa reponunt. Frigidiore uerò anni tẽpore, aut temperatura, uel ætate debilioribus, rubeum uel citrinum, ni aliud uetet, eligendum est. Quod si fumosum ualde extiterit, commixtione aquæ temperãdum est, ne caput aggrauet & sitim pariat: nec tamen dilutius admodum sit, quoniam uentriculum debilitat, & uentositates in eo generat. mediocriter uerò dilutum, quod temperatum appellatur, Galenus laudat: quoniam humores tem-

Vini tẽperandi modus.

perat, calorem naturalẽ excitat, & ſine læſione membra penetrat. profectò unumquodq; ex his uini generibus præſertim homini conſueto, conferre ſolet: nam uirtutem roborat, tum utramq; bilem, urinam ciẽdo, expellit, & humiditates maturat, ſubindéque materias à ſuperioribus ad inferiora inclinat: unde caput alleuiat, niſi debile admodum ſit. Cæterùm in ipſorum uinorum exhibitione, nõ minus regionũ, temporum, exercitiorumque, quàm affectuum & temperaturarum hominum, ratio eſt habẽda, ſicut moderata cõſeruemus ſimilibus, immoderata corrigamus contrariis. Temperaturis igitur, ut nuper innui, frigidioribus

Vinum ut uariandũ

gidioribus & ſiccis, rutilum dulcéque uinum, utpote calidum, accommodatum eſt. Contrarium uerò, temperamentis atque diſpoſitionibus calidis. Vitanda inſuper quæ nimis uetuſta ſunt, nimiſue recẽtia. Nam illa prætermodum, hæc nullatenus, quandiu recentia fuerint, calfaciunt: quæ tantum abeſt ut aliquem uſum cibis concoquendis afferant, ut etiam ipſamet conficiantur ægerrimè. Superuacaneum autẽ eſſe puto monere, ne uinum ieiunus quis bibat, quia modeſtis uiris ſcribo, nõ ebrioſis: plurima etenim impedimenta & pituitoſos morbos huiuſcemodi potus ad ferre ſolet: inter quos maximè uerẽdus eſt quæ

Vina quæ uitanda.

Ieiuno ſtomacho non bibendum.

apoplexia dicitur. Post epulas item plurimum bibere noxiũ est, propterea quòd cibum inconcoctum penetrare faciat. Nunquã enim quando in uentriculo concoquitur cibus, licet multũ bibere. Posteaquam uerò è uentriculo egressus & bene cõcoctus est, ad abluendum uentriculum & penetrare cibum in uenas faciendum, largiorem potum Auicenna concedit: ante uerò, abstinendum esse, nisi fortè maxima uexet sitis, præcipit. Ad extinctionem uerò sitis si fortior sit, parum bibere, uel æstate frigida potius os colluere satis fuerit. Granata item medij saporis præstò fuerint, quæ etiam prosunt quando ex ui-

A cibo nõ bibẽdum.

Sitis quo modo extinguatur.

ni potu mordicatio accidit. Super cibum prætereà ex quo prauus humor gignitur, quale est fungorum genus, bibere Auicenna prohibet: similiter super tales fructus quales sunt melones, chrysomela, & id genus alia: quoniam uinum huiuscemodi fructus ad uenas trãsire facit, unde hoc modo miscentur sanguini, & corruptionis eius causa sunt. Huius tamen contrarium nostræ ætatis homines faciunt, qui uinum & quidem optimum (remedium, ut ipsi aiunt, fructuũ) cum hisce fructibus libenter hauriunt, & aliquando medicos socios & applausores habent. Satius autem foret si uentriculo subuenire uelis, ne ex frigidi-

Super quos fructus non bibendũ.

tate & humiditate illorum fru-
ctuum lædatur, id fiat sumendo
anisum, aut cinnamomum, aut
gingyber, aut mel, uel alia id ge-
nus. Accessorij loco ac ueluti pa-
rergon narrationi de uino addam
hæc paucula: Contingit aliquãdo
(ut iam in summo est rerum mul-
tarum impostura) uinum melle
misceri, ut suauius ac dulce appa-
reat: si igitur ita adulteratum sit,
illico dignoscitur, super candens
ferrum conspersis guttulis paucis:
resoluto enim uino utpote tenuio-
ri, mel residet, quòd sit substantiæ
craßioris. Si suspicio est ne uinum
aqua dilutum sit, pyrum in uino
impositũ indicabit: nam si super-
natauerit, merum est uinum: si

Vinum mellitũ, aut dilutum, noscere.

Nota

fundum petat, mixtum aqua est. Possem alia huius farinæ adducere, nisi hæc nunc satis fore crederem. Sed de hora comedendi iam dictorum ac similium fructuum genus, in sequentibus differemus, quando de bene nutrientibus cibis egerimus.

Nanque post panem & uinũ duo maxima ac præcipua uitæ præsidia, carnes accedũt. Etenim (ut Auicennæ uerbis utar) Caro est cibus confortans corpus, & magis propinquæ conuersionis in sanguinẽ, præsertim si de laudabili quadrupedum aut uolucrum sit. Eligunt pro sanitate tuenda sapientes nostri ex quadrupedibus carnes hœdorum & uitulorũ la- Carnis vis.

Catnium electio. ctentium: quæ eò præstabiliores sunt, quò & lacte optimo & bonis pascuis nutriti sunt. Animalium enim quæ sanam cõplexionem nacta sunt, carnes iuniorum grandioribus natu meliores habẽtur: ut in hœdis, uitulo, & similibus: contrà in humidam temperaturam habentibus, minores natu fugiendæ sunt. Vnde Auicenna dicit, agnos annum decet attigisse. Maximam autem in hoc uim habet regio, unde in orientali & meridionali plaga, agninas & ouinas carnes edere conceßit Auicenna, quas ego in regione nostra humidiore & in humidis corporibus non satis probo. Rarius itaque, & æstate potius & autum-

no, quo tempore ſiccitas uiget, agninis carnibus ueſcēdū est. Quòd ſi hyeme & primo uere interdum eis ueſci contigerit, aſſatas potius quàm elixatas edere, certè præſtiterit. Non uetarim tauri iuuenis bene nutriti benéq; exercitati carnes hyemali tempore ac uernali edere. Tunc enim uentres calidiſſimi ſunt natura, & ſomni longiſſimi, ut ait Hippocrates, quare cibum grauiorem ad concoquēdum melius ferunt: æſtate uerò & autumno leuioris coctionis cibi edēdi ſunt: quoniam præ calore aeris imbecillior est calor innatus. Craſſiores uerò & ſicciores ac duriores carnes, quales uaccinæ ſunt, & aliæ id genus, reprobo: quoniā

Temporū distinctio in eſu carnium.

Vaccinæ.

præter alia incommoda quæ propter duritiem & concoquendi difficultatem faciunt, illud maximũ est, quod mentem è ſuo ſtatu dimo-
Porcinæ. *uent. Domeſtici uerò porci carnes, plurimum quidem alimenti afferre guſtumq́ue oblectare nouimus, ſed humidæ nimis, præſertim ſi iuniores, & ad concoquendum graues ſunt: quamobrem iis qui laborioſas exercent artes, fortémque habentibus uentriculum, relinquendæ ſunt: mediæ tamen ætatis ut à ſex mẽſibus ad annum, ſemota pinguedine multa, his qui reſtauratione multa indigent, nec imbecilli ſunt uentriculo: ſummo-*
Gal. de Euch. & Cacoch. *perè laudarem: cùm nullæ carnes, Galeno etiã teſte, nutriãt melius*

ac magis. Syluestres autem porci laudantur, quoniam exercitatione, & pabulo ſicciore minus humidi ac ferè temperati redduntur. Leporis uerò carnes hyeme potius & primo uere ſuam ob ſiccitatē, raròtamen, edendæ ſunt: quoniā melancholicum humorem generant. Cerebrum tamē cerebro præſertim nimis humido, & corpori quod mollitie laborat, plurimum conferre ſolet. Lepus.

Pennatorum uerò genera cùm plura ſe nobis offerant, nos gallinas & capos hyeme ac primo uere, pullos autem gallinaceos æſtate & autumno edēdos cenſemus, quia humores bonos generant & malos temperant: quo tempore Aues & altilia.

Coturnices, quin etiam gallos ſyl
Phaſiani. ueſtres qui Phaſiani uocantur,
Perdices. & Perdices iuuenes edere optimum eſt, quoniam & bonæ concoctionis, optimi nutrimenti, & paucarum ſuperfluitatum ſunt: tum etiam quia uentriculo conferũt, & os eius aſtringũt. iuuenes dixi, quoniã temperatiores ſunt, quemadmodum & alia multa laudabilium auium genera: nam frigidæ & ſiccæ temperaturæ di-
Coturnix. cũtur. Auicenna Coturnices non edendas putat, quòd ex earum comeſtione timeatur ſpaſmus & tetanus, non ſolùm quia elleborũ comedant & eo nutriantur, ſed etiam quoniã in earum carne hæc ſita uis eſt. Sed utinam ſæpè illas

haberem: neque enim eos morbos timerẽ incurrere. Sciendum uerò antiquorum Coturnices eſſe Qualeas noſtras: noſtræ autem Coturnices ſunt nemorum aues, roſtro ac pedibus rubeis. Cæterùm harũ differentiã & hiſtoriam abundè deſcripſit Al. Mundella epiſtola 6. Paſſeres, quoniam calidi nimium & ſicci ſunt, ſpreuiſſe, ac ſenibus uxores iuuenculas habentibus reliquiſſe, contulerit. Turdos ſecũda autumni parte hyeméque concedimus, nimiam tamen eorum pinguedinem uitandam ac ganeonibus relinquendam ducimus. Vituperabiles autem ſunt quas Latini à ſono uocis Querquerulas, vulgares autem Qua- Paſſeres Turdi.

Qualeæ. leas uocant: quoniam pauci exercitij sunt, tum calidiores & pinguiores turdis sunt: quæ tamẽ Italis, præsertim Mediolanensibus, quo pinguiores sunt magis arridẽt.

Columbini pulli. Columbi autem domestici ad concoquendum grauiusculi sunt, præcipuè pulli qui nondum uolare incipiunt, quoniam superfluum humorem obtinent. Volantes autem pulli melioris humoris & leuioris concoctionis habentur. Sunt autem syluestres, quia exercitatiores, domesticis leuiores. Auicenna tempore æstiuo, propter humiditatem, ut puto, eos edendos putat: alibi succum acerbæ uuæ quæ acresta dicitur, & coriandrum, ad remouendum eorum calorem,

adhibet: cōtrà ego potius autumno qui frigidus & ſiccus eſt, tum hyeme ac primo uere borealibúſque temporibus, edēdos arbitror: quorum etiam humor, aſſatione, quadam ex parte tollitur. Turtures autem meliores ſunt, quoniam minorē humiditatem ſortitæ ſunt: quinimò putant multi ſiccæ complexionis eas eſſe: nec uerò nimiū calidæ ſunt, mirabilémque proprietatem confortandi cerebri & ingenij acuēdi habent: quamobrē ſecūda autumni parte hyeméque tutò edi poſſunt. Magnarum uerò & aquaticarum auium carnes uitandas ducimus, quoniam prauos & atros humores generant. Anatis autem ſiue terrenæ ſiue aqua-

Turtures.

Auerr. 5. coll.

Aquaticæ aues.

Anates.

tilis carnes, plurimi alimēti sunt, sed grauioris cōcoctionis. Quamobrem Athletis & laboriosas artes agentibus, non delicatis & imbecillis corporibus, dandæ sunt: quanuis earum hepata non respuimus, quoniam bona & suauia sunt, bonúmque succum generāt: quemadmodum & pinguium gallinarum & pullorum hepata ab omnibus laudantur, quòd multi & boni sint nutrimenti, paucásque in corpore superfluitates relinquant. Testiculi uerò, præsertim gallorum, omnibus corporis partibus meliores esse dicuntur. Caro item alarum optimi est alimenti, quoniam exercitatior & concoctibilior est, pauciores, ob frequē-

Hepata.

Testiculi

Alæ.

tem motionem, ſuperfluitates obtinens. Caro item circa oſſa exiſtens, ſuauior & concoctibilior eſt: ſimiliter quæ in dextra parte. Laxa autem caro, ut mamillæ & radicis linguæ, guſtui quidem grata, ſed tardè concoquitur: cōcoctæ uerò alimentum interdū quidem flegmaticū, interdū uerò bonū eſt. Medullas & cerebella uentriculo infeſas eſſe Auicēna monuit: quāquā cerebro humano cōferre gallinæ cerebrum, & fluxui ſanguinis nariū quod ex uelaminibus cerebri accidit, aſſatū præſertim, conferre nōnulli putāt. Pinguis itē caro in flauā bilē & uapores malos facilè uertitur. Vnde pinguedo & adeps pauci & mali nutrimenti

Caro circa oſſa.

Partium carnis electio.

Medullæ. Cerebella.

Pinguis.

materia ſunt, cibúmque in uentre ſubleuant. Rectè igitur Auicenna, pauculam aliis carnibus miſcendam concedit, ſecundum mẽſuram quæ delectet. Probantur porrò unumquodque etiam à genere carnis: quanto nanque animalium caro ab albedine degenerat, tanto minus boni ſucci eſt: Cõmuni uerò omniũ ratione, ex his quæ ſpeciei eiuſdẽ ſunt, quæ tenera adhuc ætate ſunt, alimentũ præbẽt humidius: ætate autem cõſiſtentia, calidius ſicciúſq;. utriſque deteriora, quæ iam conſenuêre, quòd humorem adaugeant atrabilarium & excrementitium: idque quo maiore corporis mole conſtiterint, fuerintque exercitatiora.

Carnis genera.

tiora.

tiora. Agrestia quoque domesticis calidiora sicciorâq; sunt. Quæ tamen si cōgruo omnia usu exhibeantur, pro conuenienti nimirū temperamenti ratione, nihil incōmodare existimantur. Salitæ uerò quamuis ante acceptū salem fuerint humidæ, uim tamen exiccandi & calfaciendi uehementem adeptæ sunt, prauíque alimenti euaserunt: ac in uniuersum salsamentum omne putrescentem corruptúmque sanguinem ac melancholicum generat, & nocet hepati. Quamobrem rarius humidioréque tempore, hyemali scilicet, edendæ sunt. Illud prætereà Auicennæ notare non piget, nigri animalis carnes, similiter masculi, Salita caro.

Calor & sexus quadrup. Carnes non diu mortuæ, edendæ.

suauiores & leuiores esse. Auenzoaris quoque magni experientiæ uiri sententiã hoc loco citare (utpote salubrem) uolui: is enim subitò, aut certè non multò post atque interfectum animal est, carnes edẽdas esse arbitratur. Quòd si duriores sint, quales anatis syluestris & ueteris turturis, post necem per duodecim horas hyeme, per septem uerò æstate, coquendas exindéque edendas autumat: nec contrariatur Galeno: quam ego sententiam & laudo & probo. Alterantur enim ab aëre, & ad putredinem parantur, quando occisæ manent, humido potißimùm & calido in aëre. Id apertißimum in piscibus est, qui me-

liores procul dubio sunt, quum simulatque exempti de aqua sunt, decoctos edimus: quamuis ob aqueum humidum citius putrescere pisces non ignorem. Quamobrẽ rectè fuerit si aliquo salubri artificio carnes coctiles reddãtur, quo citius atque fieri potest, post necẽ coqui & comedi ualeant. Meliores autẽ calidæ, hyeme præsertim & autumno, quàm frigidæ sunt: præter hœdinas, quas Auicenna meliores esse frigidas, quoniã earũ quiescit uapor, quàm calidas, arbitratur: agninas uerò calidas potius. quanquam uniuersalem tradidit regulam, ut alimentum ac potus, dum hyeme sumuntur, sint actu calida, æstate uerò frigida:

Calidæ an frigidæ ededæ carnes.

ſed neutrũ ad rem perueniat, quæ tolerari non poßit. Artificiũ uerò tale ſit: dum pinguiuſculæ carnes & teneræ ualdéque humidæ ſunt, aſſari, hyeme præſertim & uere, expediet: reliquas uerò elixari, æſtate præſertim & autumno, con ueniet: quoniam & leuioris concoctionis ſunt, & ſiccitati quæ ui get per id tempus, obſiſtũt. Aſſatarum item carnium interiores po tius, quoniam meliores humiditates intus collectæ ſunt, quã exteriores partes, edendas putamus. Ligno Iuniperi ueru factum carnes omnes quæ in eo torrentur odo re afficit iucundo. Caro aſſata om nis tunc optima eſt atque tollenda, cùm optimè olet: Saporis enim

Carnes coquendi uarietas.

Aſſatæ carnis cognitio.

indicium est odor. Hactenus de carnibus.

Nunc reliqua alimenti genera percenseamus: inter quæ meliora esse oua galinæ, perdicis, & phasianæ cognoscimus: atque semidecocta, ita ut sorbilia sint, Dioscorides laudat: quoniam & facilis concoctionis & optimi sanguinis materia sint: tum inter cordiales cibos Auicenna enumerat, uitellum complexionis temperatæ constituẽs: quamuis in Canone 2. uitellum ad caliditatem, albumen uerò ad frigiditatem uergere, totum uerò temperatum esse tradiderit. Serapio autem plus frigidũ quàm calidũ esse arbitratur, nec iniuria: plus enim frigidum albu-

Quorum consideratio.

men eſt, quàm uitellus calidus ſit: quippe qui temperatus aut propè tẽperamentũ eſſe credatur. Sunt autem ante alios cibos ſumenda, quoniam & uelociter concoquuntur, & ocyus deſcendunt è uentriculo, & ocyßimè (præſertim uino commixta) nutriunt: etenim omnes boni nutrimenti proprietates obtinent, quòd uelociter in ſanguinem mutabilia ſunt, minimúmque ſuperfluitatis relinquunt: poſtremò ſubtile & clarum ſanguinem, quo princeps membrorum alitur, generãt: quippe qui ſubitò ad ipſum cor pellitur, & in diſſolutione ſubſtantiæ ſpiritus & materiæ cordialis præſentißimum remediũ eſt: quæ uerò aſſata & du-

ra, efficiuntur ad concoctionem grauia, & in uapores fumosos cōuertibilia sunt, uentrémque inferiorem stipticum reddunt, quem sorbilia leniunt. De quibus hæc sunt Galeni uerba in de Euchymia & Cacochymia circa libr. principium. Cochleæ (inquit) crassi succi censentur: itémque oua, quæ uel elixa, uel tosta, penitus sint densata. Frixa uerò, mali succi, fumosæq; in uentriculo cocturæ existunt, secum etiam corrumpentes admistos cibos. Mediocriter uerò cocta quæ ideo appellantur tremula, ad coctionē, digestionem, nutritionem, boníque succi generationem, sicuti & quæ sorbilia dicimus, ad leniendas gutturis aspe-

Oua dura.

Cochleæ. Gal. sententia de ouis.

ritates, idonea sunt. In lacte & ouis multa est copia pinguis humidi: in hoc quidem ut alimenti, in his uerò ut seminis. Piscium oua longè minore tum calefaciendi, tum nutriendi facultate prædita sunt: quanto nanque auium carnes piscium carnibus præstant: tãto sanè magis piscium oua superantur ab ijs, quæ auium sunt. Lactis usum in ætate consistenti potius quàm in adolescentia Auicẽna concedit: unde colericis ipsum conferre putat, phlegmaticis autẽ obesse: quãquam ait, lac cum corporibus proportionẽ habere, quarum causæ non comprehendũtur, nec bonum esse uisceribus, & stomacho nocere, tum caliginem &

Piscium oua.

Lac.

tenebrositatem uisus facere, dentibus obesse, neruis infensum esse, in uenis mesaraicis obstructiones gignere, & corrumpi facilè ac in acetosum uerti, capitisque dolorē efficere. Vnde ut hæc uitentur incommoda, iubet solùm hauriri: cui, posteaquam sumptū est, quietem adhibet: postque ipsum dormire, nec quippiam aliud edere donec descendat: tum uel maximè acetum uel acetosa post ipsum sumi prohibet. Consulo tamen, ne in uentriculo coaguletur, ut secum sacchari parum, aut salis, mellisue sumatur. Sal corrigit lac & omnia cibaria: mel etiam comestum, lac corrigit. Porrò lactis cōmoda sunt, uentris moderata de-

Lactis correctio.

Lactis cōmoda.

iecto, succi bonitas & nutritio: pascuis ipsis quoq; animaliũ, quorũ lacte sumus usuri, non parũ ad hæc conferentibus. Cùm plura uerò sint lactis genera, humanum certè melius ac præstãtius est, quoniam corpori & precipuè cerebro iuuamentum affert: quippè quod cerebrum augere creditum sit. Posteà caprinum, quod temperatum ponitur, minorémque butyri partem obtinuit: similiter camelinum & asininũ, quod ob animalis naturam casei habet minimũ, atque ob id egregie purgat, & salutare est. Vaccinum autem & ouinũ pinguius est: eò autem laudabilius est, quò meliori & temperatiori pabulo nutritur animal

Lactis electio.

cuius lac bibitur: quod etiam statim atque mulctum est, aut ipso ab ubere, sugi debet: alteratur enim ab aëre facillimè, & de bono malum redditur. Mirum autem uideri poßit quid est, cur lac adolescentibus, non autem consistentibus uetatur, cùm tamen infantibus à natura, utpote conuenientißimum alimenti genus, tributum sit. Sed de hoc & alijs difficultatibus alibi quærendum: nunc regimen conseruãdæ ualetudinis, non disputationes, conscribimus.

Lac quando sit bibendum.

Superior lactis pars, quæ caput lactis à summitate nomen apud vulgares Italiæ accepit, usui habenda non est, quoniam relaxat uentriculum, & in flauam bilem un-

Lactis caput.

ctuositate sua facilè uertitur. Pinguedo illa dulcissima atque uoluptariis iucundissima fit ex cocto lacte parum: nam relictũ per noctem, pinguedinem colligit in suprema parte. Butyrũ pariter unctuosum admodum est: omnia uerò unctuosa, & propriè butyrum, (teste Auicenna) oblædũt uentriculum: Vis nanque uentriculi in partium unione & quadam stipticitate consistit, quam unctuosa impediunt & sæpenumerò tollunt ac destruunt. Butyrum tamen in se melius est quod ex lacte fit uaccarum mense Maio. Facilè in bilem abit, habitudinem nactus calidiorem & humidam. Colostrum item uitandum ducimus, quoniã

Butyrũ.

Colostrũ.

tardæ concoctionis tardæque descensionis est: tum craßi humoris materia est, unde lapidem generare creditur. Caseus recens, authore Dioscoride, bonus est uētriculo: atqui de hoc Auicenna dubitat. Ego per magnos calores primáque autumni parte & prima mensa edi absque nocumēto posse, existimo. Per frigora uerò non recentem, sed ueterem (non tamen cariosum aut uetustate nimis durum) & moderatè salitū, & secunda mensa edendum censeo: in hoc tamen, ut in cæteris omnibus, natura & usus plurimum potest. Sunt enim qui caseum abhorreāt, ut alij uinum, & ita de singulis. Auicēna huiuscemodi proprieta- Caseus.

tes indiuiduales extra rationem esse dixit: oportereque ut experimentum rationem uincat. Aquã

Serum.

uerò lactis, uia medicinæ potius quàm cibi, Maio præsertim mense matutinis horis, pauco permixto saccharo, ad expurgandum sanguinem & flauam atrámque bilem sine molestia educendam, laudo: etenim lauat, & absque mordicatione humorem malum extrahit, tum nutrimentum (ut Auicennæ uerbo utar) rectificat, obstructionésque remouet: ut hac ratione impinguare Auicẽna sentiat. In ea uel rosæ uel sena, ut fortius agat, portio conueniens & iuxta peccantem humorem infundi per noctem potest, cum particula

anisi uel cinnamomi: sed tūc concoctos esse humores ac præparatos præstaret. Concocta enim medicari mouereq; non cruda, Hippocrates rationalis iubet. 1. Aph. 22. *Vituperantur autē omnia quæ ex lacte,* Torta uel Tarta. *ouis & caseo, aut aliis etiam rebus composita sunt, quoniam & si pleraque facilis cōcoctionis, singulatim accepta sint: tamen commixta, euadunt concoctionis grauioris, & uētriculo infensa sunt: etenim laborat in concoquendis uariæ naturæ cibariis, & propter longiorem moram in uentriculo, uaporibus petentibus caput fomētum præbent.*

Piscium uerò usus ut plurimū Pisces. *pro sanitate seruanda fugiendus*

eſt: etenim pauci & praui ſunt alimenti, multáſque ſuperfluitates relinquunt in corpore & corrumpuntur facilè. Vnde Auicenna poſt fortè exercitium edi prohibet, quoniam corruptionē ſubeūt, & humores corrumpunt. Et alibi (quæ fuit Galeni ſentētia) quod recentes generant phlegma & mollificant uentriculum, nec niſi ualdè calidis uentriculis conceſſi ſunt, quoniam frigidi & humidi admodum ſunt: ſaliti uerò calidi

Piſces ſaliti.

& ſicci. Quāobrem dum pituita redundat, ſalitis potius, tum hyeme primóq; uere: bile autem exuberante & per calores, humidis atque recentibus ueſcendum eſt: tamen abſtinuiſſe tutius & ſalu-

brius

brius est. Quàm eruditè Homerus ille homo doctißimus in omni facultate ac ferè diuinus poeta facit Vlyssem piscari per maria, cũ ei erranti omne uiaticum defuisset, innuens dum absque pisce traduci uita potest, pisces fluminibus ac pelago relinquendos esse. Sed cùm non semper ouis nec carnibus ubique uel omni tempore, aut non omnibus, uesci liceat, atque appetitus sæpè rationi dominetur, minus malos pisces commemorabo. Principio illud sciendum est, meliores pisces eos esse, qui nec magni ualdè, nec duram admodum & siccam carnem sortiti sunt nec pinguedine multa (omnis enim pinguedo mala, pisciũ autem pes-

Piscium electio.

ſima) & tenaci quodam lentore oppleti, nec odore aut ſapore malo affecti ſunt: ſed gratum ſaporem guſtui & ſuauem afferant, quiq; non ſtatim dum ab aqua ſeparantur, fœtorem ſuſcipiunt: obſeruandum præterea eſt ut è genere molliori maiores ſumantur, è duriori uerò minores: nam quod inter humida ſiccum reperitur, commoderatum cenſeri omnino debet: ſicuti quod inter ſicca humidum fuerit. Sit tamen magnitudinis & paruitatis menſura conueniens. Ad hæc omnib⁹ eligibiliores, Galeno teſte, ſunt qui in alti degunt ſcopulis, unde & nomen accepērūt: Petroſi enim à petris, & uulgo græcanico, petrito, nominan-

Petroſi piſces.

tur: quo in genere ſunt pectines, qui à Venetis & uulgò (ni fallor) Scorpene nuncupantur. eſt autem genus piſcis ſaxatile, rubeum, ſpinas in dorſo habens noxias, unde à piſcatoribus euelluntur. Nec ſine ratione cæteris anteponuntur: plurimi nanque exercitij ſunt, aſſiduisq́ue uentorum & fluctuum agitationibus expoſiti, miniméque luto commixti ſunt: illi præterea laudãtur qui de mari ad fluuios ſunt delati, quorum curſui contraria eſt aqua: & quanto magis elongantur à mari, tanto meliores habentur & ſunt. ijs accedunt qui in arenoſis degunt, tum qui in aquis dulcibus currẽtibus, in quibus neque lutum neque ſor- Pectines.

desinueniũtur. Amplius, qui laudabiles plantas & radices, eligibiliores ſunt ijs qui ſordes comedunt: quo in genere malo ſunt, qui à Latinis Mugiles, uulgò autem

Cephali. Cephali, quaſi capitones dixeris, appellantur: quare uitandi ſunt, tametſi uideãtur ſaporis eſſe melioris. Itaque fugiendi ſunt piſces qui in lacunis, paludibus, quique in aquis ſtantibus occluſi de-

Piſces meliores. gunt. His in uniuerſum admonitis, nũc breuiſsimè piſcium genera meliora nominatim perſtringamus, quæ cùm alimenti melioris, tum leuioris concoctionis eſſe pu-

Mæna piſcis. tãtur: qualis eſt Mæna, quæ uulgò mænula dicitur, quæ ſucci melioris eſt quàm Cobiones: & tunc

melior cùm utero grauis eſt. Forma rotundior fœminæ, porrectior mari & latior. Qualis Aurata quæ Chryſophrys à Græcis ideò appellatur, quòd aureum ſuperciliũ gerat, ut in auratis ſenioribus cernitur. Oratam uulgò Venetijs uocãt à colore auri, quod uulgò Orũ dicunt: multum alimenti præbet, ideò difficulter conficitur. Erithinus item ſeu Erithricius, Latinis Rubellio uel rubellus, à Venetis arbor, à Romanis phragolinus dictus. qualis Perca marina ab Aëtio percides dicta. quæ uerò fluuiatilis eſt et piſcis Perſecus à perca denominatur (cui ferè ſimilis eſt) eſt & optimi ſaporis & febricitantibus aliquãdo etiam in pro-

Aurata.

Erithricius ſeu Arbor piſcis.

Perca.

Perſecus.

ſtrato appetitu ex calore, conce-
Boces. dendus. Sunt & Boces, quas Græ
ci etiam in hodiernum diem &
Boobæ. Veneti Boobas cognominãt, aluo
idoneæ, & bonæ concoctionis ſi
elixentur: in prunis uerò toſtæ dul
ciores & meliores. qualis etiam
Carpio. in Benaco lacu guſtui ſuauis Car-
pio. qualis ad hunc uſque diem be
Truta. ne latino nomine uacans Truta.
Gobio. uel Cobio. qualis Gobius ſeu Gobio, à Plinio
Cobio dictus: ex cuius genere qui
parui albiq; ſunt, molles, boni ſuc
ci, bonæque concoctionis ſunt: qui
autem uirides uel nigri, deterrimi
ſunt. quales huic germani piſcicu
Marſiones. li qui uulgò Marſiones appellan-
tur. qualis à Græcis Labrax, La-
Lupus. tinè Lupus, (non eſt Lucius aut

Sturio ut quidam autumant) uulgò Venetijs Varolus dictus, quē ante multos annos illic non ſemel & magna cum delectatione comedi: eſt autem piſcis ſquammoſus, ſquām̄is minutis, candicantibus ſupina parte, ore immenſo ſine dentibus, interius tantum aſpero: à capite uirga quædam nigra ex utroq; latere in caudā uſq; protrahitur. præfertur ex cādore mollitiáque carnis, qua fortaſſe molliorem non edi. Qualis item qui uulgò à Venetis Barbon, Latinè Mullus dicitur: Trigla à Græcis. Cicero in paradoxis Barbatulos uocat Mullos, & Varro Barbatos. Celſus boni ſucci atque medios inter teneros duróſque piſces

Varolus.

Barbon.
Mullus.

3. de re Ruſt.

Mullos esse testatur, idem Galeno ferè asseuerãte in tertio de alimentorum uirtute. aluum sistit, præcipuè si prunis incoquatur: si in frixorio, grauis est & difficile concoquitur. Athenæus inquit, si Mullus piscis uiuens suffocatus fuerit in uino, & uir biberit, non poterit agere rem ueneream, ut Terpsides narrat. Mullorum frequenti cibo aciem oculorum hebetari monuit Dioscorides. Mulli recentis è capite cinerem contra omnia uenena (præcipuè ex animalium morsu) ualere scripsit Plinius. Barbo autem uocatur à gemina barba quam in inferiori labro habet. Squammis est pallẽtibus seu ad uiredinem uergẽtibus,

Contra Venerẽ.

uirgis quibuſdam aureis paralle-
lis: qui ſi uiuus deſquammetur, co
lorem ſanguineũ recipit. Anguil- Anguil-
las uitaſſe, quòd nimis humidæ ac la.
uiſcoſæ, cõtulerit: de quibus à pau-
cis animaduerſa quædam ſcribere
non piget. Per uniuerſæ Anguillæ
ſpinam, filum tranſit nigrum, ue- Anguillæ
luti uenula (ut etiã in cancri cau- pars ue-
da) in quo eius uenenum abſcon- nenoſa.
ditur: quod antequam coquatur,
extrahere conuenit. plus temporis
requirit eius coctio quàm reliquo-
rum piſcium. Toſta quàm elixa
nutrimento eſt commodior, uitio-
ſis ſcilicet humoribus per ignem
ſublatis. Circa ſolſtitium æſtiuale
à medicis reÿcitur: ſolidiores pin-
guioréſque præferuntur & fœmi-

næ præsertim, (hæ caput repandius habẽt) sed meo iudicio quocũque tempore ab his quibus hoc regimen à me scribitur, damnandæ sunt: quoniam duræ concoctionis sunt, & humorem uiscosum aggenerant: quamuis heluonum guttur leniant suauiter. Hoc de Anguilla nõ præteribo, quod aliquãdo apud naturæ secretarium quẽdam legi, & multos ingenuè docui, licet (quod sciam) nemo hactenus expertus sit, nec mihi ob multa impedimenta & priuata incommoda facere licuit, ut nec multa alia quæ aliàs uellem & possem. Illud tale est: (fides penes authorem sit) si quis alicui bibaci uelit uini odium inducere, uiuen-

Vini odiũ inducentia.

tem Anguillā in tāta uini quantitate in aliquo patulo uaſe tegat, ut ſpōte ſuffocetur & pereat: qua ablata, propina liberaliter ex eo ſolo uino cui uolueris neſciēti: (nā ſi ſciret non biberet, niſi fatuus eſſet.) illud idem fieri ſcribunt aliqui, ſi aqua è uite inciſa manās, uino commixta alicui neſciēti ſemel aut bis ad bibendum detur. Sed ad piſces redeamus. Cancri etiam ut plurimum uitandi, quoniam caput lædunt: ſub cancris autem paruas ſquillas complectamur. Conchiliorū item genera, ut oſtrea, conchas, parcè edenda putamus. Artificium uerò coquendi tale ſit, quale piſcium natura, tempus, & conſuetudo poſtulat:

Cancri.

Cōchilia.

Piſces coquēdi ratio.

ſed humidiores & molliores, ac potiſſimùm humido tempore, aſſandi potius, id eſt, abſque liquore aqueo, ſolo igne coquẽdi ſunt: oleo tamen & aceto ad condiendum uti licebit. Duriores uerò piſces elixandos benéque coquendos cenſuerim: quo in genere Sturio eſt ac ſpondilus ab Italis ſcinaglia dictus, à Germanis, ni fallor, Mone. ſubdura eſt carne, & laudatiſſimus piſcis. illud etiam in uniuerſum tacere nolo, cibos omnes frigidos aut humidos corrigi per bonum uinum, boniſque aromatibus, ut ſuis contrarijs.

Sturio Spõdilus

Ciborum frigidorũ correctio.

Sed tempus eſt ut de his quæ ad condiendi uſum ueniũt, ac primò de Sale, tum de compluſculis

Salis natura.

aliјs, nõnulla perstringamus. Salem in omnibus ferè ciborum generibus conuenientem esse, nemo ambigit, quoniam ea ipsa & con coctibiliora & gustui gratiora efficit: quin etiã abstergit atque resoluit & siccandi uirtute putredinem impedit, & stiptica ui confortat: tum facilem cibi descensionẽ & superfluitatum expulsionem reddit, phlegma subtiliat, concoctionem si frigidus fuerit uentriculus iuuat. Sed eius moderatus sit usus, quoniam suo acumine uẽtriculum lædit & uiscera, tum nauseam ac uomitum facit, nimiúmque conturbat: imò etiam aluum mouet, si drachmæ põdere ieiuno mane sumatur. Sequitur

oleum, ad multa condienda opportunum. nec in percensendis oleorũ generibus immorabor, cùm breuitatem uelim. Olea (ut Auicenna inquit) omnia relaxant uentriculum, præter oleum de nucibus & pistaciis seu phisticis, atque oliuis: omnibus de pistaciis, præstat, sed necubi factum uidimus: è nucibus uerò factum pectori & linguæ obest. Quamobrem de oliuarum oleo tractandum est. Omphacinum, id est, de immaturis oliuis cõfectum oleum, utpote sanis & præcipuè calidis corporibus congruum, Auicẽna laudat, nec sine causa: etenim minus unctuosum, minúsque calidum est, stipticitatémque uentriculo opportunam

Olea cõdimentaria.

è pistaciÿs

è nucibus

Omphacinum oleum.

obtinet. Quamobrem ſi antequam completam maturitatem aſſecutæ oliuæ ſint, ex illis oleũ fiat, quo per calores ueſcare, certè contulerit: id nanque cõmoda ſine incõmodis præſtare, & nimiã in biliosis aut ſanguineis ſanguinis tenuitatem & fluxibilitatem ſiſtere poterit. Auerrois autẽ ſummis præconijs oliuæ maturæ oleũ quod dulce & nouum ſit, celebrat, quòd eius natura ferè temperata ſit, exiguum calorem ſortita: tum cõuenire homini ſecũdum totam ſui naturam atque ſubſtãtiam, & impinguare hepar, eiúſque ſubſtantiam augere arbitratur: unde in regione ſua etiam carnes oleo condiri conſueuiſſe, & multos pingues hoc pa- Oleũ maturarum oliuarum

cto euasisse commemorat. Nos omphacinum æstate, hyeme uerò & autumno dulce edendum sentimus: quoniam illud frigidum, hoc uerò parumper calidum sit. Amygdalinũ dulce pectoris angustia laborãtibus conuenit, fauces enim asperámque arteriam lenit, humoré{s}que in thorace contentos proiectu faciles reddit: ex earũ autem cremore elixato, sorbitiũcula paratur optima, quæ & alat, & dissecet, & renibus opituletur & uiscera, thoracémq; expurget: non perinde tamen uentriculo accommoda sit. Mel & aqua eius uentriculo præsertim frigido & humido, quando calidum & siccum est, laudatur: ideo præcipuè senibus

Oleum amygdalinum.

Amygdalarum cremor.

Mel.

Aqua mellis.

ſenibus cõuenit, ac temperamento frigidis, & hyemis ac ueris tẽpore: incommodũ hoc bilioſis, atque æſtate ſumptũ. In aqua mellis cõficienda ſpumam leui coctione auferre operæpreciũ eſt, quoniam ſi ſpuma eiecta non ſit, inflare cõprehenſum eſt. Vim autem abſtergendi & obſtructiones aperiendi, ac humiditates reſoluendi, ac potiſsimùm è profundo corpore educendi, putredinémque prohibendi habet. Sed de genere meliori eligendum eſt mel, quod ueræ dulcedinis boniq; ſit odoris ac coloris ad rubeum decliuis, nõ ſubtile, uiſcoſum. Et melius eſt uernum, deinde æſtiuum, hyemale uerò malũ: Acre uerò mel peſsimũ eſt, adeò Mellis electio.

Saccharũ. ut uenenoſum eſſe creditum ſit: Saccharum uerò frigidius melle & ſubtilius eſt: calidum enim & humidũ in fine primi gradus creditur: per artificium autem ulteriori ſcilicet coctione (qua albeſcit) minus calidum & magis ſiccum redditur. omnino leniendi & obſtructiones aperiẽdi abſtergendiq; uim non minorem melle obtinet: & eſt bonum uentriculo in quo flaua bilis nõ gignitur: facile enim in bilem uertitur: phlegma item abſtergit quod in ſtomacho reperitur, & uentrem lenit. hoc igitur quolibet anni tempore, melle autem hyeme & ſecunda autumni parte, ueſci expedict. Acetum. Acetum melancholicis

obesse, cholericis uerò prodesse dicitur: unde calido stomacho pariter & humido concessum est: appetitum excitat & concoctionẽ iuuat, sistit bilem, & materias ad interiora effundi prohibet: subtiliat, incidit, ita ut phlegmati aduersetur, præsertim adiutũ cinnamomo & passulis, ita ut eius frigiditas & acredo nimia tollatur: quin etiam frigido uentriculo in hunc modum proderit. hoc artificio castigãdum acetum ducimus, ut cum optimis passulis decoctum sit, deinde, si opus est, odore cinna- Cinnamomum. momi iuuetur: etenim cinnamomum præter calorẽ quem habet, quippe quod uersus tertium gradum esse caloris dicitur, ventri-

culo etiam & hepati plurimum confert: nanq; & obstructiones aperit, & utrunque confortat: uentriculi præterea humiditatem exiccat, & putrefactionem fieri prohibet: omnem uirtutem roborat & corruptam instaurat: tum caput, educendo humiditates quæ in eo sunt, mundat: quin etiam lenit & confert tussi ac pectori, extrahens quod in eo noxium est. hæc de condimentis.

Nunc de granis & herbaceis, ac id genus aliis, quæ ad fercula opportuna sunt, agamus. Oriza quod uulgo Risum dicitur, multi est alimenti ad caliditatē siccitatemq; uergentis: hyeme comedi potest. Oriza cum lacte apparata

Oriza.

ſeu condita, bonum habitũ & genitale ſemen auget. Panicum uerò & Milium per humida tempora, ſiue calida, ſiue frigida ſint, edi poſſunt. Autumnali uerò tẽpore, quoniam frigidum & ſiccũ eſt tempus, Far calidum & humidum, expedientius eſt. Quòd ſi far ex hordeo ſit, æſtate potius edendum fuerit, quòd hordeũ frigidum ſit. Cum iure autem carnium, grana hæc coqui debent, aut in aqua, addito poſtmodum lacte amygdalarum dulcium: aut oleo ſint cõdita: potes deinde ſaccharum arbitratu tuo adiungere. Ex leguminum genere Cicer ac præſertim ius in quo decoctũ eſt, laudant: Sed media menſa, non

Panicum. Milium. Far. Grana dicta ut coquenda. Cicer. Ciceris ius.

initio nec fine edendum, Auicenna existimat. alimentum corpori præstat ualidius quidem, idq́; modicè purum, alioqui flatuosum & quod ualentiorem uentriculũ postulet. Iusculum tamen ex hoc præfertur, quòd & abstergat, &
Lens. *urinam cieat. Lentes uituperant, quia uentriculum lædunt, & obstruunt hepar: ad hæc melancholicum humorem generant, & uisum obtenebrant: atque inter legumina peßimum omnium est edulium, unde crassus, terrestris, & atrabilarius sanguis gignatur: uentrem sistit, bis terúe aut pluries etiam feruefacta, abiectoq́; iure: quãdo minimè ad hũc modum paratam, aluum subdu-*

cere magis affirmant: ſanè ab hac abſtinendum cenſeo, ut nocentiſſima, & agreſtibus accommoda magis. Fabæ uerò grauiores ad concoquendum ſunt, & uentoſitatem habent, quæ ſi uel triū dierum ſpacio decoquantur, ab inflatione tamen non liberātur: uapores item prauos mittunt ad cerebrum, & propterea horribilia ſomnia faciunt: ſanguinem generant craſſum. Relegantor igitur à te in uictus ratione: licet abſtergendi alioqui, atq; enutriēdi prædítæ eſſe facultate uideātur: quòd ſi harū quandoq; uſus tibi ingruat neceſſarius, præfertur ex his pulmentū, ut quod & abſtergat magis, & flatulentiæ plurimum in- Fabæ.

ter coquendum, remiserit. quòd si semina præterea aliqua admisceas flatum discutiẽtia, Græci ἄφυσα appellãt, mellisq́; aliquid ad hæc, sic plurimum sanè inde noxæ discusseris. inter illa semina præcipua sunto, Carũ (uulgò carui) anisum, fœniculum, cuminum. Deteriores his Phaseli sunt, vulgò Faseoli, qui calidi ac terrestres sunt, cerebriq; spiritum cõturbãt, & praua inquietáq; somnia faciunt, & uertiginem suis uaporibus pariunt. Satis iam de frumẽtaceis ac leguminibus dictum: potes autẽ ex dictis etiam nõdum tractata dignoscere. In omnibus potiora censentur uiridia, ut pote quæ leuem etiamnum humidita-

Phaselus.

tem retineant: postquam enim hanc quoque temporis tractu amiserint, crassiora euadunt, terreáque magis. Ac quemadmodũ arescẽtibus succosa præferũtur, sic crudis elixa, & incoctis decocta. Leguminum electio.

Post tractatũ de leguminibus, de oleribus quoq; ac radicibus dicamus arboreísque fructibus, atque autumnalibus. Raparum genera & si Democritus omnino cauenda putarit, tamen Galenus Dioclis sentẽtia fretus, laudauit, quod atram bilem concoquant, & cõmodè urinã cieant: & teste Auenzoar, quẽ Auerrois sequitur, mirabilẽ uim illuminãdi oculorum aciem habeant. Et quamuis plurimo abũdent humore, qui Rapa.

ſolet officere uentriculo & materiam uento ſuggerere: caſtigari tamen humor hic poteſt, ſi primo in aqua largiore ſale condita coquantur, tum expreſſas & nimio illo humore liberatas ac in iure carnium completè decoctas, & (ſi opus eſt modico aniſo aut cinnamomo conditas, edere non dubito. iis germanæ radices illæ ſunt,

Carotæ. quæ vulgò Carotæ dicũtur: quibus decoctis, in acetariis hyeme ueſci iure liceat. Radicibus item Apij & Petroſelini hoc pacto &

Apij & Petroſelini radices. tẽpore, ac potius in principio prãdij ueſci expediet in iure coctis, quoniã materias à ſuperioribus ad inferiora, ciẽdo urinam, trahunt:

Cichorium. Vere autẽ & æſtate cichorij quod

Intubū uocāt Latij, radicē pariter decoctā laudamus: nec minus folia, dū tenella sunt. Radiculas inoffensas esse Galenus notauit, imo olerū omniū radices excrementitias esse dixit, & cōcoctu difficiles. Adsunt itē Endiuia & Lactuca, quibus tēpore feruido in acetariis & in ferculis uescamur. Si Mentā eis aut etiā aliis frigidis rebus misceas, rectè erit: quoniam Menta uim habet confortādi uiscera, ac præcipuè uentriculum, crassumque ac prolificum sperma efficit, necnon spermatis uasa roborat, unde in profluuio spermatis maximè confert: cuius item succus cū aceto haustus, sanguinē ab interioribus manantē sanat: tum

Radicula. Endiuia. Lactuca. Menta.

laudabili odore affecta, & infusa proprietate lætificat. Herba item

Acetosa seu Oxalis

quæ à sapore Acetosa dicitur, per id tẽpus edenda est, quod frigida in primo gradu sit, mirámq; uim confortandi obtinet: subtili nanque stipticitate, ut Auicẽnæ utar

Portulaca.

uerbo, prædita est. Portulacam uerò fugiẽdam ducimus quòd nimiũ frigida, quippe in tertio gradu, tũ eius nutrimentum paruum & illaudabile est, & appetitum deiicit: quanquam bili resistit, & manantem sanguinem à pectore potißimum cohibet: eius tamen frigiditas (si quando uesci cõtigerit) menta aut fœniculo tempe-

Borrago.

ratur. Borragine uerò (quod est uerum Buglossum) & vulgari

buglossa uere nec non æstate, quin Buglossa.
etiam duobus aliis anni tempori-
bus in acetariis siue ferculis au-
dacter uesci poteris: temperatæ
nanque complexionis esse dicun-
tur, & sanguinem cordi amicum
ac lætitiam generant. Lupulus eo- Lupulus.
dem artificio, uerno tempore, quo
reperiuntur, & prima mẽsa, ues-
ci contulerit: quoniam inter me-
dicinas hepatis temperatas & ape
ritiuas urinámque cientes nomi-
nantur. Maioris autem prouoca- Asparagi
tionis esse asparagos nouimus, ac
melioris succi, quibus pariter an-
te cibos alios uescendum est. Si-
clam verò seu Betam, quam vul- Beta.
gò Blitam & Mangold uocant,
in prima mensa pro ferculo, quod

ex humore quem insitum habet, nitroso, aluum subducat, & hepatis atque splenis obstructiones aperiat, si alba sit laudamus: neq; enim melancholicũ humorẽ procreat, quod braßica facit. Nigrã tamen Betam quòd ferè atrum humorem generet, uituperamus.

Betæ radices. Betæ autem radices, subrubræ, rubræque ualentius nutriũt, sanguinémque gignunt, longè quàm folia, craßiorẽ: illud insuper obtinent, quòd flatum pariunt, quum facilè alioqui per aluum descendant: ideóque hæ quoque ad usum aliquando adhibendæ. Quas autem vulgò Spinachias dicunt, ra-

Spinachia. rò edẽdas censemus, quoniam superfluã humiditatem nactæ sunt:

gutturi tamen & pulmoni confe-
runt, & uentrem leniunt: qua-
propter ante cibum edendæ ſunt.
Braßicam uerò frigido & humi-
do tempore, ut calida & ſicca, Braßica.
edi poſſe arbitror: quoniam abſter
gendi & lauãdi urinámq; ciendi
uim obtinet: ius tamen eius magis
laudo. Feruefacta hæc nec abiecto
humore emollit aluum: eandem
adſtringit quater aut eo etiã plus
proiecto liquore, atque ita deuo-
rata. Atrabilarium humorem
hæc plus iuſto parit: ſubſtantia
Braßicæ lædit os uentriculi, &
uiſum obtenebrat: quapropter hu-
ius uſus, niſi urgente penuria me-
liorum rerum, reiiciendus tibi. Et
deterius illud genus quod uulga-

ex humore quem insitum habet, nitroso, aluum subducat, & hepatis atque splenis obstructiones aperiat, si alba sit laudamus: neq; enim melancholicũ humorẽ procreat, quod braßica facit. Nigrã tamen Betam quòd ferè atrum humorem generet, uituperamus. Betæ autem radices, subrubræ, rubræque ualentius nutriũt, sanguinémque gignunt, longè quàm folia, craßiorẽ: illud insuper obtinent, quòd flatum pariunt, quum facilè alioqui per aluum descendant: ideóque hæ quoque ad usum aliquando adhibendæ. Quas autem vulgò Spinachias dicunt, rarò edẽdas censemus, quoniam superfluã humiditatem nactæ sunt:

Betæ radices.

Spinachia.

gutturi tamen & pulmoni conferunt, & uentrem leniunt: quapropter ante cibum edendæ ſunt. Braßicam uerò frigido & humido tempore, ut calida & ſicca; edi poſſe arbitror: quoniam abſtergendi & lauãdi urinámq; ciendi uim obtinet: ius tamen eius magis laudo. Feruefacta hæc nec abiecto hmmore emollit aluum: eandem adſtringit quater aut eo etiã plus proiecto liquore, atque ita deuorata. Atrabilarium humorem hæc plus iuſto parit: ſubſtantia Braßicæ lædit os uentriculi, & viſum obtenebrat: quapropter huius uſus, niſi urgente penuria meliorum rerum, reiiciendus tibi. Et deterius illud genus quod vulga- Braßica.

Caputia. res caputias vocant, Latinè Brassica capitata: à Plinio Lacuturris.
Cōtra uinum. Braßica omnis contra temulentiam pollere creditur, ob eam quæ inter uitem & braßicam est, antipathiam: quandoquidem obseruatum sit, uitem, ad cuius radices adsita fuerit braßica, non paruo interuallo sponte sua refugere. ob id cùm alij, tū præcipuè Germani frequenter mensis apponunt, ut vini (quod parcius bibere præstaret) noxam effugiant. Pollent hac in re magis caules ad rubedinem vergentes. Vidi aliquem doctum ac philosophum conuiuio accumbentem, in quo strenuè potandum erat, foliolum caulis crudi clàm prægustasse ac comedisse: quæ res
illi

illi ex parte profuit: vinum tamen vires ſuas in illo exeruit quoquo modo. Damnãtur item quæ à rapis, è quibus etiam orta ſunt, raputia uocantur, quòd grauia ut concoquantur & atri humoris materia ſunt. Petroſelino autem hyeme largius ueſci expediet, calidũ enim eſt in tertio gradu: obſtructiones aperit, urinámque prouocat: Aeſtate uerò cum frigidis ut cum ſucco acerbæ uuæ, dum in iure coquitur, nec non cum cucurbita & cucumere, ſi ueſci contigerit. Sed rarius hiſce ueſcẽdum eſt: quoniã hic crudi humoris materia eſt, & ad longas febres præparat: frigidíque & humidi admodum eſt temperamenti, illa uerò quòd

Raputia.

Petroſelinum.

Cucurbita.

Cucumer

uentriculo & colo intestino infensa sit: & corporibus quibus phlegma aut atra bilis frigida dominantur, infensissima sit. si cruda estur, in medio est peponum ac cucumerum: decocta melior euadit: frigidæ humidæq; temperaturæ alimentum præstat, huiúsque plurimum usus, ut medicamenti constat: alias inutilis, & minimum alimenti exhibere putatur, humorémque gignere aquosum: præsertim cùm frigidũ nacta fuerit uentriculum. cum his etiam Cherefolium herba misceri commodè potest, quæ et uẽtriculo frigido accõmoda, & grati saporis est. Amanitæ, Fũgi, et Tubera, ut quæ frigidæ humidæq; naturæ sint, succũq;

Cherefolium.

Fungi. Tubera.

generent craſſum, crudúmque, calido ſiccóque temperamento conueniunt: innocentiores redduntur Fungi muria aſſeruati, quòd lentorem ex parte amittant: ſed noſcēdi prius ſunt boni, cū radice ortus ſui, tum etiam generis & ſubſtantia: at ſatius erit iſta athleticis hominibus relinquere. Acuta uerò ut cepas, allia & porra, utpote à ſtudioſo uiro uel publico aliena, uitāda ducimus: niſi fortè hyeme his coctis & in Acetariis ubi pituita redundet, uti, phlegmaticis liceat. Porrū cepis, allióque probabilius, ſi decoctum edatur: multum enim ſucci mali, acriſq́ue remittit elixatione: concoqui tamen quadantenus contumax hoc quo-

Cepæ. Allia. Porrum.

que esse cẽsetur, ob fibrosum, quod illi inest: etiam si humores in thorace contentos, faciles reiectatu reddat, ob innatum lentorem: lotium hoc mediocriter mouet.

Fructus. Fructuum plura sunt genera, quorum nonnulla nutriendi uim obtinent: Nam (ut Auicenna inquit) Fructus nutrienti magis similes sunt ficus & vuæ bene maturæ, & Dactili in regionibus & ciuitatibus, in quibus esse consueuerunt: Parcius tamen meo consilio edendi sunt quòd ficus recens inflatiua est, & Galeno teste, obest uentriculo: è sicca uerò ficu genitus sanguis, malus est: ad hæc pediculos ambæ generant, cùm propter corruptionem humoris earũ,

Ficus recens & sicca.

tum quòd materiã de interioribus pellunt ad exteriora: & propterea Comitiali morbo & Apoplexiæ conferre ab Auicenna dicuntur. Impinguare item ferũtur: & licet talis pinguedo modicum perstet, & ab alimento panis distet plurimum, earum tamen alimentum maioris roboris est nutrimẽto reliquorũ fructuũ. quoniã autem ficus uelociter descendit & penetrat, uiásque cibi abstergit & mũdat, idcirco ante cibũ edenda est. Meliores quidem esse albas, tum rubeas, postremò nigras, Auicenna indicat. omnes etiam, renum arenulas repurgãt. Caricæ (inquit Galenus) cũ nucibus sumptæ, cibi præstantißimi sunt, cum amyg-

Ficuũ electio.

De Euch. & cacoch.

dalisque similiter: sed cum his obstructiones aperiunt, non tamen ita bonum succum præstant, nutriuntq;, ut cùm miscentur cum nucibus. Sũt qui Caricas cũ ruta nucibúsque præsumptas uenenis uniuersis aduersari fateãtur. Vuæ pariter albæ nigris eligibiliores existunt, modò sit in cæteris loci & maturitatis paritas. Laudatur autem quæ præterquam quòd bene matura est, præterea si duobus aut tribus diebus suspensa & soli exposita fuerit: hæc enim alimentum proximum nutrimento ficus præbet: quæ non aliter atque ficus ante cibum edenda est, quòd aluum leniat. eius tamen usus uesicæ incommodus est: qua-

Venenis remediũ.
Vuæ.

propter ab his quibus renes uel uesica arenam uel calculos generant, uitanda est: multam etenim fecem relinquit in corpore, quinetiam uapores plurimos mittit ad cerebrum, quemadmodum & in uase dum vinum ex ea gignitur, apertißimè cõspicimus. nocent etiam vuæ ac ficus visceribus in scirrum duratis, & infarctu laborantibus aduersæ. Veterascentes multum humiditatis recrementitiæ amittunt. Passæ vero quæ ab oriente uehuntur, abstergunt, amicæque uentriculo & potißimùm hepati à tota substantia sunt: tum uesicæ & renibus, nec nõ intestinorũ dolori conferũt, & uniuersum corpus rectè Passulæ.

nutriunt: quamobrem & prima & secunda mensa, tutò edi possunt. E fructibus uerò qui nullũ aut certè modicũ nutrimentũ corpori tribuũt, quidam sunt, qui facilè descendunt, quique ante alios edendi sunt cibos: Aliȷ uerò sunt quos post epulas sumpsisse rectius est. Sumi igitur ante cibum nonnulla fructuum genera, iußit Auicẽna, ut Melones, Mora, Chrysomela, Persica, Pruna, cerasa: huiusmodi nanque fructus nimiũ humorem & facilè corruptibilẽ obtinent: quapropter quàm citius fieri potest, de corpore pellẽdi sunt. Id uerò fiet si absque alio cibo sumantur, deinde post ipsos ambuletur, & aliquid sumatur ad hoc

Fructus ante cibũ

ut labātur, ut Auicennæ ſententia eſt: quinimò ait, quòd ij fructus recentes non ſunt boni, niſi corporibus exercitatis cholera rubea abundantibus, & in æſtate: subditq́ue rectius eſſe his abſtinere, quoniam aquoſum ſanguinem generant, qui facilè ebulit ſubindéque putreſcit. Tametſi enim ea ipſa hora qua ſumuntur, refrigerando proſint calidis, quoniam frigidi & humidi ſunt: tamen, (ut dictum eſt) ad putredinem ſua humiditate parant: ſimilitérque ſanguinem humore implėnt crudo: ut Melō uiridis qui Anguria uulgò dicitur: qui etiã altera ratione fugiendus eſt, quòd in quemcunque humorem uertitur quem in uentri

Anguria

culo inuenit. Quòd si fortè tibi libet prænominatos fructus sigillatim nosse, ut meliores, uel ut rectiꝰ loquar, minus malos deligas, paucis accipe. Melō inter hos fructus & humoris & nutrimenti est melioris, nec facilè in humorem quem in uentriculo inuenit (ut Anguria) conuerti est aptus: abstersiuusque est & urinam prouocat: sed eo quo suprà dictū est modo, comedendus est: alioquin putrescit, & ex putredine morbos generat acutos. Mora & si uim quandam stipticam sortita sint, uentriculo tamen infensa esse, & in eo qui debilis est, facilè corrumpi, Auicenna putauit: Sunt calidæ & humida quæ dulcia sunt, ace-

Melō seu Melopepon.

Mora.

tosa uerò frigida. His germana cerasa sunt: facilè enim & putrescũt & corruptionem subeunt. minus tamen malũ genus illud est, quod acerbum simul nec non & dulce benéque maturum est, quæ vulgò Maraschæ dicũtur: hæc enim minus putrescunt, & magis refrigerant. omnia tamen frigida & humida sunt: quorum alia dulcia, molliáque: dura alia habentur, & quæ adstringant magis. Deligenda priora illa, ut quæ melius concoquãtur, faciliúsque aluum subeant. Secunda magis faciunt ad ventriculum, qui in bilem agitur, quippe quæ nec facilè omnino corrumpantur, & uentriculum adstrictoria facultate corroborent:

Cerasa.

Marascha.

immodico tamen horum uſu, niſi vnà in corruptelam ab inſitis humoribus trahantur; aquoſus humor procreatur. Perſica poma atque Armeniaca frigido ipſa quoque atque humido temperamento conſtant: probè concocta tenuem, humidumque ſanguinem generãt. Solent porrò hæc quoque niſi facilè aluum ſubierint, in corruptelam abire, & cum humoribus unà immutari quoſcunque tãdem offenderint: quamobrem quibus ægrè per aluum deſcendunt, conſuluerim ego iis, omnino, ut ne ea quidẽ attingant. Nam Armeniaca quæ Græcè Chryſomela, & Latinè Mala aurea uocantur, dum humida & recentia ſunt, putredini

Perſica.

Armeniaca.

exposita admodum sunt, ideóque febres generant. Auicenna iubet mastichen & anisum cum uino de passis aut melle sumi cum eis debere. Persica authore Dioscoride, bona uentriculo sunt & aluum leniunt ante cibum sumpta si matura sunt: post alium uerò sumpta, & corrumpuntur & corrumpũt cibum. Sicca uerò tam Persica quàm Chrysomela, non ante sed post cibum edenda sunt, quoniam dura ualde ad concoquendũ sunt: abstinuisse tamen rectius est, quoniam præterquam quòd grauia sunt uentriculo, parui quoq; sunt alimenti. Persica tamen inquit Auenzoar, fœtorem oris uitio uẽtriculi procedentem remouẽt, nec, Persica.

ut inquit, iuuamentum aliud obtinent. His Pruna commendantur magis: siquidem facilè per aluũ deiiciantur. Solent enim nonnullis hæc quoque corrumpi, non statim per aluũ reiecta. Pruna quæ dulcia sunt, nimia humiditate debilitant uentriculum: quæ uerò medium saporem nacta sunt, fortius bilem reprimunt: quorum etiam frigiditatem Auicenna emendare docuit potu aquæ mellis, & uino de passis. Sed tempus est ut de fructibus qui post cibum edi possunt, nonnulla percurramus: plures nãque sunt qui uapores caput ascendentes frænant, & os uentriculi roborant, qualia sunt Mala granata, Cotonea, Pyra, & id ge-

Pruna.

nus alia. Sed primo de his quæ & ante & post cibum edi possunt, varia ratione, agendum. Granatorum uerò seu Punicorum cũ tria sint genera, dulcia, acria, & inter hæc media: Dulcia quidem frigida & humida in primo gradu uẽtriculo & hepati conueniũt, spiritumque & præcipuè naturalem mirificè iuuãt, adeóque inter pinguedinem facientia numerantur: materias item ad uias urinæ, leuius tamen quàm acetosa, dirigũt. Itaque mihi summopere placent, quibus cùm aliis anni tẽporibus, tum vel maximè autumnali, quacunque mensa ac præsertim cum tosto vescaris. Medium uerò nacta saporem, dulcibus frigidiora sunt,

Punica mala.

Dulcia.

Media.

Vnde calefacto uentriculo peropportuna, mediocrémque abstersionem cum stipticitate & refrigeratione nacta sunt. Admirabilem, præter cætera, uim narrat Auenzoar, & confirmat Auerrois, quòd prohibent corruptionem cibi in uentriculo, si fumosa aut similis odori ouorum fuerit: quòd si acetosa corruptio sit, cauenda hæc esse, dulcia uerò nõ obesse admonet: Vnde & uice saporis media mensa, & post epulas ad roborandum os uentriculi, & prohibendum uaporum ad superiora motionem, tutò uesci poterit quicunque, præsertim calidi uentri-

Acetosa. culi. Acetosa uerò maiorem frigiditatẽ sunt assecuta, quæ non nisi

Valde

valde biliosis cōmodare possunt, quoniam intestinis sua acredine atque etiam neruis officiunt. Potest tamen eorum acredo sacchari aut mellis dulcedine remoueri: magnam autem uim in extinguēda bile feruida, & reprimenda vaporum eleuatione obtinent. In vniuersum uerò Punica omnia alimento leui constant, sanguinémque perpetuò gignūt tenuem: suntq́ue uentriculo amica, & quæ mordaces succos aboleant: quapropter horum quoque opportunus tibi usus constet, quum uidelicet in corpore exuperare calor uideatur, aut anni tempus tale urgeat: alioqui superuacaneum fuerit, quæ pro medicamenti ratione sumun- Abusus ubique uitādus.

tur, his ut esculentis uti, præsertim cùm contraria temperamentum suggerat, quàm rationis expers appetitus ac consuetudo postulet. Cotonea ex autumnalibus fructibus inter edulia adstringentia connumerantur: quæque aluum supprimant. Solent hæc nonnullis ante cibum sumpta, aluum potius coërcere: sicuti à cibo, emollire: quod minimè mirum sit: quandoquidē ventriculi os adstringendi facultate comprimentia, alimoniam ui protrudant, quemadmodum sanè in utre quoq;, ac uesica idem manibus præstamus, faciléque cōtēta educimus, præsertim si repleta quidem uasa fuerint, uehementius autem superiores partes cōprima-

Cotonea.

mus. Inter hosce fructus maximè omnium adstringunt Sorba, Corna, & Mespila, quorum usus maximus sit ut medicamẽtorum: & quòd uentriculo alioqui utilia sint adstringendi ui: alimenti autem vice sumpta, sanguinem exhibent minimè commendandum: tum uerò adstricta plus æquo aluo, nocumentum capiti, reliquóque corpori inferunt. Ex Malis dulcia quidem (inquit Aegineta) maioribus reliquis in calfaciendo uiribus pollent, facilè transmittuntur, maximè assa, uel elixa. Acida magis refrigerant, & humores in uentriculo dissecant. Austera stomachum roborant, aluum supprimunt, cæteris tamen magis Coto-

Sorba. Corna. Mespila.

Mala. Libro. 1. cap. 81.

Poma Regia.

nea. Ex Pomis item bonitate cæ-
tera uincunt, quæ Regia appellã-
tur: & ea fortasse sunt quæ (præ-
sertim in Hetruria) Appia &
vulgò Mele-rose uocãtur: quæ ipsa
quoq; frigida non adeò sint: cordi
uerò amica cẽsentur, ideo quòd ua
pores cor impetentes fuliginosos,
humidósq; repellãt, nec sanè min⁹
sursũ in caput delatos: deniq; no-
xã quoq; ex uino in capite contra-
ctã sedãt: neruos quidẽ tentant: ac
memorãdi uim retundere credun-
tur: potissimùm quæ natura acida
fuerint, nẽpe frigida hæc satis sunt,
& substantiæ tenuitate sese iã ad
profundũ addunt: probãtur ex his
magis, quæ in hyemẽ reposita ser-
uãtur dulcia: maturitatẽ enim tẽ-

poris mora, adepta pleniorẽ, congruo quoque uſu aptiora redduntur, nec ſanè facilè corrumpũtur: & pro uentriculis debilioribus in cineribus aut uaporibus aquæ diligenter coquuntur cùm edenda ſunt. Pyrorum pari etiam modo grandiora atque matura, eandem quidem facultatem ſeruant, ſed vberius nutrimentum ſumentibus ſuggerunt, ac uentriculo gratiora ſunt. De Citriis pomis, Limoniis, Aurantiis, & Adami pomis, cùm medicamenti potius quã cibi uices ſubeant, hîc nihil dicimus: poterit quiſque illorum hiſtoriam & uires apud Matthiolum uidere in ſuis commentariis in Dioſcoridem. Oliuas maturas

Pyra.

Libro I. cap. 131.

Oliuæ.

& si inter ea quæ uentriculo ac uisui obsunt, Auicenna connumerat, alibi temen grossas salitas, quæ colymbades à Græcis uocantur, appetitum subleuare, & uentriculū confortare, præsertim si aceto sæ sint, asserit. Hac etiam ratione
Cappares Cappares laudantur. Castaneas
Castanea quòd grauis coctionis, craßique et crudi, licet nō mali, humoris materia sunt, uentúmque egregiè efficiunt, his qui multum laborāt aut exercentur, relinquēdas censemus: alioqui refrigerant & exiccant, ac modicè astringunt: alunt quoque, & elixatæ flatuosæ facultatis plurimum remittunt, præsertim cum seminibus anisi aut fœniculi
Nuces. vel similibus coctæ. Nuces vul-

gares, quas Regias uocant, calidæ quidem censentur & siccæ: caput pertentant, si quis aßiduè utatur: & uentriculo infestæ sunt, ac difficilè concoquuntur: grauant linguam, & sermonem impediunt: licet recentes gratiores uentriculo & meliores sint: minus enim incommodi adferunt, quamuis crassi humoris materia sint. cum ficubus unà commansæ probãtur magis, quòd per aluũ citius unà deijciantur. Verùm solas aut frequentes præsertim extra hyemẽ, uitasse, salubrius est. Nuces quas ponticas appellant, hoc est, Auellanæ, quo nomine adstringunt, poßint sanè uentriculo idoneæ censeri: sed quæ nihilo tamen secius concoqui Auellanæ

contumaces ſint, ob confertiorem ſubſtantiam, qua præditæ uiſuntur, quódque aluum magis ideo adſtringant, quamuis ab Auicenna laudentur quòd omnibus hepatibus conferant, propterea quòd exigui ſunt caloris: Calidæ enim & ſiccæ in primo ſunt gradu, ſicque calidum hepar nõ lædunt, & frigido conferunt: quinetiam aperitiuæ, boníque ſucci materia ſunt: attamen eas inflare, & uentoſitatem in inferiori uentre gignere, necnon capitis dolorem cum cerebri augmento facere, tardæq; cõcoctionis eſſe, & uomitum ciere, tum earum corticem uentrẽ ſtringere: quapropter raró, nec ab omnibus edendæ ſunt. Quòd ſi fortaſ-

se ad sedandam tußim & iuuandum sputum eis aliquando uesci cõtingit: (etenim sputũ facile reddunt, & tußim antiquam tollunt) extrahendus de earum substantia succus fuerit. Nam leuioris in hũc modũ coctionis, subtiliori expressa, & relicta craßiore substantia, redduntur: modicoque adhibito præsidio anisi aut cinnamomi, omnis inflatio tollitur. Vtraque autem tam Auellana quàm nux cũ ficubus exesa, paruis uenenis conferre solet, ut Auenzoar & posterior Auicẽna testatur. Amygdalæ dulces ferè æquales in calore, tum modicè ad humorem declines sunt, nisi rancidæ sint: tunc enim calidæ euadunt: boni, quamuis

Contra parua uenena.

Amygdalæ.

pauci, sunt alimenti: ad hæc, abstergunt, mundant, aperiunt, & præcipuè splenis & hepatis obstructiones auferunt: tum pectus, renes & meatus urinæ leniunt: sed quoniam somnum faciunt, & propter diuturnam in uentriculo moram (cōcoctu enim difficiles euadunt, si solæ deuorentur) uapores ad caput mittunt, etiam grauedinis causa sunt: quamobrē uelim extrahi succum, quod vulgò lac dicitur, & ferculis aut saporibus hoc ipso, non duris amygdalis, autumno potißimùm, uesci expediet: ita enim facilè descendet, & commoda absque incommodis afferet. Optimum insuper parauerisedulium (præcipuè æstate ac au-

Amygdalarū lac.

Edulium ex amygdal. optimum.

tumno, & tuſsiculoſis:) ſi harum cremorem ſuccreto decoctóq; hordeo immiſcueris, aut alicui tali, amylóque imprimis: hoc enim omnibus præſtat, ut quod tenuiſsimũ ſit, & concoctu facile, ac boni ſucci, ſanguinémque progignat nitidum & tenuem. Granum pineæ maioris ferè temperatum eſt: exiguum enim calorem & humorem obtinuit, fortéque alimentum nec malum, tribuit: & prauos inteſtinorum humores corrigit, debilitatíque corporis ſubuenit, corruptum humorem emendat, tuſsimque & putrefactas corporis materias caſtigat, & coitum excitat. Tardæ quidem concoctionis, tum mordicationem & acrimoniam Pinei.

Pineorũ præparatio. quandam in eo esse fatetur Auicenna, sed remedium adhibet eius ipsius in feruẽti aqua infusionem: ita enim magnam absque læsione nutriendi uirtutem assequitur: tũ præcipit ut qui frigidiore sunt habitu, cum melle: qui calidiore autem, cum saccharo comedant. renes & uesicam insuper expurgãt, ac roborant, eorúmque ulcera prohibent. Vrinæ stillicidio opem mirificè præstant. Pistacia, ut Galenus inquit, parum præbent alimẽti: tametsi infarctas humore iecinoris uias expediant, & à uitiis liberent. Addit autem Auicenna quòd nauseam discutiant, & uentriculi os roborent, argumento esse subamaram, subausterámque

Pistacia 2. de aliment.

qualitatem, quæ gustu in his deprehenditur: quapropter non modò ad iecinoris infarctus, sed ad iecur ipsum uentriculúmque robor᷑dum, ea tam cibis quàm medicamentis immiscentur: quin & ad conciliandam uenerem, & ad pinguedinem inducendam macie & marasmo affectis commendatur. Sunt uerò remissè calida & sicca, adeò ut ferè temperata iudicentur. nos æstiuo tempore parcius, hyeme uerò largius à calido etiam corpore edi posse censemus. Citri cortex & præcipuè cõditus, hyeme sumi potest: quoniã, ut ex ueterum sententia inquit Auenzoar, cor & reliqua mẽbra principalia roborat: & licet præduri- Citri cortex.

tie non facilè concoquatur, magnum tamen uentriculo præsidiũ, & bonum ori odorem, paritérque eius decoctum quãdo in ore tenetur, afferre, notatum est: quin etiã flores, ac etiam folia, confortant ventriculum, paritérque uinum aut ius in quo infusus sit cortex.

Caro Citri. Caro autem & mala est uentriculo & pectori & facit colicam, nisi fortè cum despumato melle & aromate aliquo eius nocumentum

Anisum. tollatur. Anisi semen laudo, quòd ventositates tollit, hepatísque & splenis obstructiones, non sine aliqua stiptica ui, aperit: quinetiam si eius uapor naribus trahatur, uertiginem & capitis dolorem sedat,

Fœniculũ nec non urinam prouocat. Fœni-

culum uerò aliquãto calidius, tardiorísque concoctionis & praui alimenti materia est: obstructiones tamen aperit, cit urinam, & mirabilem proprietatem acuendi visum obtinuit: adeò ut Democritus serpentes ex ipso edere, & eo fricare oculos, dum exeunt latebras sit arbitratus. Coriandrum uerò de cuius temperatura disceptant medici, (Galenus enim calidum, Auicenna & alij frigidũ dicunt) est quidem tardæ concoctionis, &, teste Auicenna, confortat uentriculum calefactum, & uapores causa uentriculi, præsertim biliosos, à capite prohibet, (id quod potius ratione aceti, quo præparatur, facit) sed tamen uisus Coriãdrũ.

tenebrositatem generat: imò, quod plus est, Dioscorides mentem tentare scribit, & alibi inter uenena recenset. ideo explodendus potius illius usus, præsertim frequens, neque illa qualicunque præparatione fidendum: natura enim eius tolli non potest.

Posteaquam cibi & potus genera quæ opportuna annotatione digna uisa sunt, percensuimus: (nec enim omnia narrare decreuimus, quia longum opus & penè infinitum extitisset.) Nunc ad reliqua, quæ à medicis inter res non naturales appellatas numerantur, ad salutem conseruandam pertinentia, accedamus. Enimuero Repletio. obseruandum est, ne ullo cibi aut

potus

potus genere replearis: ſed aſſu-
mendi cibi uniuſcuiuſque modus
is eſto, quo nondum ſatietas cepe-
rit: ſic enim exuperãs natiuus ca-
lor, cibos, qui in uentriculo conti-
nentur, confecerit. Præſtat autem
alimentorum quoque uires obſer-
uaſſe, ut ſi ex iis fuerint, quæ ualẽ-
tius, & plus nutriunt, multo ante
expletam appetentiã abſiſtamus:
ſin eorum, quæ parum ac leuiter
alunt, liceat plura ingurgitare:
ſiquidẽ hæc diutius concoqui po-
ſtulant, illa facilè aluum ſubeunt.
De potu coniectura facienda, pro
ſumpti alimẽti humiditate, ac ſic-
citate. Et quamuis Hippocrates
tolerabiliorem eſſe potus quàm ci-
bi repletionem pronunciarit: Et

Ebrietas an conferat.

Auicenna quorundam opinionem recitans, ebrietatem corpori ſemel in menſe conferre dixerit: nos tamē, quia plus obeſſe quàm prodeſſe poteſt, his præſertim qui debile caput aſſecuti ſunt, ab hac ſententia alieni ſemper fuimus. Profectò vinum & ſi natiuo calori maximè congruum eſt, attamen ſicut ſuperfluum oleum lucernæ lumen extinguit: ita uinum calorem opprimit naturalem: ita ut multi homines ſuperfluo uino ſuffocati, perierint. Quòd ſi quādo in cibo aut potu exceßiſſe contigerit, ſequenti parcitate compenſandus error: vt ſi prādium largius fuerit, parcior aut nulla ſit cœna: tum longiori ſomno indulgendum, & ex-

quisitiori exercitio utendum. Melius autem est reliquiis desider, citra satietatem, à comestione & potu desistas: hæ nanque famis reliquiæ, post horam unam destruũtur. Deterior autem comestio, (ut Auicenna inquit) est quæ uentriculi grauitatem facit: & deterior potus est, qui temperamẽtum egreditur, & in uentriculo natat. Quamobrem ad bonam cibi concoctionem & penetrationem, sæpè & parum bibere cohortamur.

Quemadmodum uerò nimiam repletionem fugiẽdam, ita nimiã quoque famem & abstinentiam vitandam censemus. Excessus nanque & defectus, ut sapientiores testãtur, committẽdi morbi Inanitio.

vim obtinet. nunc uerò disputãdi nec locus nec tempus est, utrum horum deterius sit. Compẽdiosum enim sanitatis regimen, nõ autem nunc medicas quæstiones scribimus. ne igitur diu famem patiare, propterea quòd uniuerso corpori, & uentriculo prius, eius ministro officit: illi quidẽ quòd aridum & priuatione alimẽti imbecillum redditur: huic autẽ, quòd uentriculus præter id ipsum commune totius corporis incommodum, putridis item repletur humoribus. Quapropter dum sumendi cibi hora, certúmque desiderium fuerunt, quod ex alacritate & nulla uentriculi grauitate, tum etiam seruato interuallo inter horas edendi cõ-

Nimiæ famis nocumenta.

Edendi tempus.

gruo, cognoſces, edas. Arabes ſexdecim horas adhibẽt: nã in duobus diebus ter ſolùm edẽdum eſſe opinati ſunt. ſtudioſis uel nõ adeò calidis uiris decem horas ſufficere poſſe arbitror, his præſertim qui nec replentur, nec duræ coctionis cibis veſcuntur. aliqui octo communiter ſtatuunt horas. Sed pro cõſuetudine, (niſi admodum mala fuerit) & appetitu naturali, ſingulis horæ diſtinguendæ erunt. Cœna uerò parciore uti præſtiterit, ſi uel pernoctandum ſit, uel capitis debilitate, aut grauedine labores, uel fuerit uentriculus imbecillis: ſecus enim, ſit prandium leuius, ſi per conſuetudinem fieri poteſt: quæ in ſene mutari nequit: in iuuene pau-

An cœna maior eſſe prãdio debeat.

latim ad meliorem mutanda est: largior enim cœna melius succedēte somno concoquitur, qui concoquendi facultatem iuuat. Accedit frigidior & obscurior noctis aër, quo fit ut spiritus ad ĩternas partes collecti, minimúmque animi & sensuum functionibus distracti ac resoluti, maximum sumpto cibo præsidium ut concoquatur, afferunt: ad hæc interuallum longius cœnam, quàm prādium, sequi assolet. quanquam monuimus magnam rationem consuetudinis habendam esse: quæ (ut antea dixi) in iunioribus pedetētim in melius mutanda est, in ætate uerò prouectioribus, ni peßima sit, seruanda. illud etiam monuisse non pigeat,

Consuetudo quando mutāda.

cibo ſicciore in cœna uescendum eſſe: unde aſſatas carnes ad reſecãdas humiditates ſuperfluas in cœna potius laudandas, mane autem elixatas.

Cœna cibus.

Danda quoque opera eſt, ut quotidie alui & ueſicæ excremẽta opportunè de uentre exeant. Et quoniam, ut maximus Arabũ obſeruator Auenzoar inquit, conuenerunt omnes medici, quòd in ventrem mollem homini ſeruatur ſanitas: & cùm ab aliis morbis, tum uel maximè à pleureſi hoc beneficio hominẽ præſeruari. Quòd ſi fortè accidat ut aluus inobeaiẽtior ſit, paſſulas ante cibum bene maturas hyeme atque alio tempore, cũ ſaccharo præſertim exeſas,

Excremẽtorũ purgatio.

Quibus reb. aluus ſtricta emollienda ſit.

Paſſulæ.

magno futuras auxilio arbitramur: quæ (ut antea dictum est) ventriculo etiam & hepati amicæ nimirum sunt. Sunt & alij fructus, sed minus salubres, quibus per æstatem & autumnum uescare, de quibus abundè suprà dictum est, ut Mora, Pruna, Melones, Ficus, & Vuæ bene maturæ: qui ante cibū sumpti aluum mollire nati sunt. Accedunt & fructus stiptici post cibū sumpti, ut Pyra, Cotonea: de quibus satis abundéq; suprà dissertum est, tum Mespila & alia id genus cibū cōprimētia:

Beta. quin etiam Beta uel spinachia ante cibū iuuerit, uerno præsertim tēpore, quo herbarū uis plurimum ualet. Antiqui magnis præconiis

Maluam extulêre, cuius & hoc peculiare munus eſt (ſi uocabuli rationem quærimus) ut aluũ molliat: Quòd ſi hæc non ſuffecerint, ad Mercurialis auxiliũ unà cum his ipſis, uel ſolam confugiendum eſt. quòd ſi fortè humorũ repletio acciderit, per inediã ſeu diætam tẽtandũ eſt an reſolui ualeãt. Nãq; abſtinẽtia (ut Gal. ait) eſt unus euacuationis modus. Et Damaſcenus inquit, ſi per diætã curare potueris, omnia proſpera ſuccedẽt. Si uerò in tantũ creuerint, quòd diæta ſatisfacere haud poßit, educẽdi humores pharmacis leuioribus ſunt, duabus potißimũ anni partibus, uere ſcilicet & autũno. Cõgrua uerò pharmaca æſtate Caßiã fiſtulã uel

Malua.

Mercurialis.

Diæta.

Humorũ purgatio quãdo & cum quibus fiẽda.

ſyrupũ roſatum ſolutiuum. Vere
autẽ & autũno Rhabarbarũ, A-
garicũ, ac Senã: tum Electuaria
cognita, ut Lenitiuũ, Diacatholi
conẽ, Diaſebeſten: bene cõcocta ta
men prius (ni furioſa aut uenenoſa
ſit) & præparata materia cũ iis q̃
genus præſentis ac dominãtis hu-
moris reſpiciũt, laudamus. Agari
ci uerò & Rhabarbari aut Senæ
calor & ſiccitas, permiſtione refri
gerãtiũ et humectãtiũ, qualia ſunt
Pruna & Myxa ſeu Sebeſtena &
flores cordiales, mitigari & tolli
poteſt: cũ quibus ob ſtomachi imbe
cillitatẽ nõ nihil aniſi uel cinnamo
mi addẽdũ: & ſi opus foret in ma-
gno caumate pharmacũ ſumere,
tunc cum aquis uel potius decoctis

Oxalidis ſeu Acetoſæ, Endiuiæ, borraginis, Violarũ, Cichorij, lupulorum ac paſſularũ ebibatur, prout expediẽs fuerit, periti etiã medici cõſilio. Cæterũ nullũ eorũ quæ dicta ſũt aut aliorũ ſumi admodũ copioſe debebit. Siquidẽ nõnulli (ait Galenus) in præſens gaudẽt, ſi copioſius deſederint: uerũ quãto magis ſunt uacuati, tãto his uẽter ſequẽtibus dieb⁹ magis adſtringitur: id quod veriſsimũ eſſe præter rationẽ, etiã quotidiana ferè experiẽtia uidem⁹: qua de re præſtat in talib⁹ oleo per inferna infuſo, aut re alia leniẽte, aluũ ducere. Sed hoc Germanis ut plurimũ ægrè quis perſuadeat, qui per os malũt remedia ſumere, tãt⁹ eos ea in re tenet pudor.

5. de Tuẽda ſanit. Aluũ poſt ſolutionẽ adſtringi.

remedium ad alui solutionem

De Somno.

Somnus. QVoniam autem sani maximam somni curam habere debet, ne diminutus, neúe superfluus, sed temperatus existat, quo eius ipsius percipiantur commoda, & uigiliarum fugiantur incōmoda: idcirco nonnulla de somno & vigiliis admonere decreuimus. quorum illud apertißimum sit, ne

2. Aph.3. modum excedant. Vtraque enim
Nimius. supra modum facta (teste Hippocrate) impedimenta afferunt. Nimi9 etenim somnus cū pluri humore, tum superfluitatum omniū præter sudorē retentione, grauat atq; debilitat ac ueluti elixat, & etiam sensus omnes obtenebrat, instar plurimi cineris operientis ignē ex-

tinguentísque: ita ut Auicenna cũ ipsum obesse animæ pronuntiarit: e contra moderatus à cibo somnus corpus uniuersum humectum reddit, huiúsque penitißimas quasq; partes irrorare creditur, facultatésque nostras exuscitare, ac sensoria innouata redintegrare, naturalémque unà spiritum, uitalémque, & animalem, ac ueluti denuo corpus totũ reficere. Ante cibũ exiccandi uim præstat, corporísque nostri madorem omnem depascitur, interius se agente calore: Nihil enim aliud est somnus quàm sensuũ detẽtio suauior quædam, calorísq; ad interna reuocatio: isq́; si alimẽtum quod satis sit appositum sibi offenderit, conficit hoc, ínque

Moderatus.

Ante cibum.

Quid sit somnus.

vniuersum corpus distribuit, ideóq; præstat, crudiores aliquos atq; incoctos humores nactus. Sic porrò fit, ut ad hunc modum somni cibũ præcedentes commendentur: nullo uerò reperto hi alimẽto, familiares naturalésq; humores inuadũt, hósque ipsos absumũt. Superfluæ itẽ uigiliæ oẽs uirtutes & principes uitæ functiones ĩpediũt, quod natiuũ calorẽ (ut Auerrois inquit) refrigerant, instar ignis qui nimio motu difflatur: tum uerò spiritum resoluunt, & maximè debilitãt cerebrũ ac plurimo uapore oppletũ reddũt. Temperatus uerò somnus ut antea dictum, uitalè uim roborat, & uirtutem naturalem potentem efficit suas perficiendi operationes, quarũ

Vigiliæ superfluæ

potißima, cibi concoctio est: quinetiam uirtutem animalem requiescere facit, debilitatémque è studiis & laboribus contingentem remouet. Ambiget uerò quis de somni mensura, an tãta esse debeat, quã- tam ab Hippocrate constituta legimus: quippe qui somnum laudabilem & naturalem eum pronuntiat, qui noctem non effugiat, & diem non impediat. Qui ueterum mos esse uidetur, si Homero credimus, qui hominum mores & studia diligenter conscripsit: inclinato enim sole, facit hominem ab opere cessare: exorto autẽ, ad obeunda munera excitare bona ex parte uidetur: Vt totam noctem dormiẽdũ, diem autem uigilãdũ esse putarit:

Somni mensura.

Nec ab re alibi ventres hyeme & vere calidißimos, & somnos longißimos esse dixit Hippocrates. Inter diurnas uerò somni horas minus malum esse matutinum tēpus vsque ad tertiam diei horam, in
2. Præ. 11. Præsagiis enunciauit. Sed quia cōsuetudinis ratio maxima habenda
Sōni spatium. est, ut idem Hipp. alibi innuit, idcirco hyeme noctes integras dormiendas non esse arbitror. Octo nanque horæ ætati & cōmuni consuetudini quorum scribimus, satis superque fuerint, nisi quis imbecillam ualde cōcoquendi uim in uentriculo nactus sit. Aestate uerò æqualem nocti somnum laudamus, quoniā breuiores sint noctes: quinetiam spirituū dissolutionem &

sicci-

ſiccitatem per ſomni menſurā largiorem compenſaſſe iuuerit, ut matutinis horis ac etiam meridie ſi opus ſit, non nihil ſomni acceptaſſe præſto ſit: quanquam meridianū ſomnū euitaſſe, niſi fortè maxima obſtet conſuetudo, ac præſidium ex eo perſentiſcas, rectius eſt: quòd humectantes morbos & humorum defluxum pariat, corrumpat colorem, inflet ſplenem, neruos laxet, pigritiam generet, appetitum debilitet, ad abſceſſúſque & febres præparet. Sed, ut diximus, tantam vim habet conſuetudo, ut in naturam tranſeat: & quemadmodum ex ſapientum teſtimonio, ſunt homines qui prauos cibos edere conſueuerunt, nec obſunt illis: ita de ſo-

Meridianus ſomnus.

Conſuetudo eſt altera natura.

Conſuetudinis uis.

mno censendũ est, præsertim quando urget necessitas, quia uigilatum antea sit, ac spirit⁹ calore & labore mẽtis uel corporis, magnoperè dissoluti existant: quippe qui instaurationem quærentes, ad interna se recipiant: Vnde relictis sensibus, cõtingit somnus. Quid enim aliud est somnus quàm sensuum uinculũ quo requiescunt, unde quies nominatur? Attamen hortor, ut æstiuo præsertim tempore, una ad minus post prandium elapsa hora, omni cogitatione & cura uacuus, aut leuis rei cuiuspiã & facilis lectione recreatus, sedeas: & absque somno quiescas. Hac enim requies cum plurimis non minus atque somnus, imò fortasse magis conferre

Quid somnus.

Aestate ni fallendus somnus.

ſolet, quia cõmoda abſque incommodis afferat: colligũtur enim ſpiritus, & laxata mentis cogitatione, admodum refocillantur. Quòd ſi coegerit ſomnus, & tanquã fur inuolauerit, (hoc enim eũ epitheto ſapientes Græci ſomnum appellare non dubitãt) capite erecto, thalamiq; occluſis feneſtris, per unius horæ ſpatium dormies. Illud uerò diligentiſsimè obſeruandum eſt, ne illicò poſt cœnam dormias: ſed inter cœnam & ſomnum conueniẽs interuallum ad minus horæ unius cum dimidia intercedat. Expectãdum nanq; eſt donec cibus à ſuperiore parte uentriculi ad inferiorẽ deſcendat: quod ut citius & facilius fiat, poſt cœnã leuiter ambu-

Non illicò à cœna dormiendum.

landũ est: Sic enim fiet ut, somnus quietior & continuatior sit, & cerebrũ à uaporibus qui ascendere solent quum in ore uentriculi diutius moratur cibus, longè minus grauatum sit. Decubitus uerò si longiuscula post cœnam mora fuerit, tum ambulatio iuuerit, ita ut cibus ad uentriculi partẽ imã deuenerit, super sinistrum latus fiet: quoniam hepar super uentriculum hoc in situ melius adiacet, & coctioni præsto nimirum est. Super uentrem item dormire optimũ est, quoniam situs hic calorem continet naturalem, quo cibus concoquitur. Quòd si fortè priusquã cibus de ore uentriculi descendat, aliquo casu dormiendum sit, primò

Qualis in somno decubit⁹ habendus.

ſuper dextrum latus cubãdũ fuerit, donec cibus à ſuperiori parte deſcenderit:(os nanque uentriculi in ſiniſtra locatum eſt parte) tunc enim ad ſiniſtrum aut ſuperuentrẽ uoluendum eſt corpus, ut cõcoqui in parte carnoſiore ac calidiore, nõ abſque nominatis præſidiis, facilè poßit. Supinus autem uitandus eſt ſitus, quoniam ad prauos morbos præparat, ut lethargiam, incubum, apoplexiã: nec ſine cauſa: materias nanque ad poſteriora & occiput hic ſitus inclinat: eaſq; ne per proprios exeant canales, uidelicet palatũ & nares, prohibet. Poſteaquam uerò conueniens ſomni menſura expleta eſt, fricationes, ut ſuprà diximus, primùm ti- Quid à ſomno agendum.

biis, deinde brachiis, anteriori & posteriori parti corporis adhibendæ ſunt, corpúſque induẽdum, & feces ueſicæ, tum alui excrementa deponenda ſunt, tum caput fricandum & pectendum, totúmq; corpus extendendum eſt: oculíque, ſi opus ſit, roſacea & fœniculi aqua lauandi ſunt, dentéſque aliquo dẽtifricio abſtergendi, tum aliquid maſtiches, aut galangæ bonæ, aut (ſi pituita magis infeſtet) radicis herbæ quam Imperatoriã ſeu Aſtrantiam uocant, maſticandũ eſt: quia ſuperfluas humiditates à capite extrahunt, capitíque ac uentriculo ſublime præſidium adferunt. Quinetiam poſt cœnam ſi fortè dormiendũ citius fuerit, aut

Maſticatoria.

repletior sit uentriculus, aut debilior, ac præsertim humidiore cœlo, hæc masticasse cõtulerit, aut thuris albißimi granulum unũ aut alterum deglutiisse. Sed de iis hactenus. Nũc ad reliqua transeamus.

Cum uerò maxima corporis & animi connexio sit, ut sola imaginatione multas & uarias tum ingentes corporis mutationes, quinetiam mortem fieri uideamus, ad sanitatem seruandã bene cõpositũ animum plurimum cõferre putamus. Rectè igitur in cãticis Auicenna ad morbos euitandos maximam curã animi habendã esse notauit: quod ante ipsum Galenus pronunciauit, abstinendũ esse ab intemperantia harum omniũ ani-

Animi accidentia.

Moderatio animi & constãtia.

mæ affectionum, iræ & tristitiæ, furoris & timoris, inuidiæ & solicitudinis: quia exterminant & mutant ab ea quæ secundum natu-

Lætitia. ram est consistẽtia. Moderata uerò lætitia, cũ ad omnes animi functiones perficiendas, tum uel maximè ad concoctionẽ celebrãdam, vt tristitia ad tollendam, impenso auxilio est. à tristitia igitur siue desperatione, (nã spiritus tristis exiccat ossa) cauẽdum est omnino, lætitiæque Christianæ, (nõ Epicureæ) incumbendum. Nam, ut Auicẽ-

Tristitia. Salomon in Pro. na inquit, Lætãdi frequentia disponit ad lætitiam, quam duo maxima sequuntur cõmoda: Vnum est robur uirtutis naturalis: tũ spirituum regeneratio aßidua, & mi-

nima illorum dissolutio sequitur: Alterum autẽ est, eius ipsius spiritus dilatatio. Sensum præterea tẽperatè oblectare iuuat, ut uisum pulchritudine rerum: auditũ harmonia, odoratũ suaui odore, qualis æstate est aquæ rosaceæ odor: nõ dixi rosarum aut uiolarũ, quoniã sua humiditate replent caput uapore: hyeme uerò ligni aloes, quod cerebrum ac cor & uiscera, tum sensus omnes confortat, mirificeq; lætificat. A calidis uerò nimiũ & acutis odoribus cauẽdum, quoniã ad cerebrum uapores mittũt. Gustatũ uerò sapore medio, qualis est qui è saccharo & granatorũ succo aut cotoneorum per decoctionem spissato conficitur: aut simili tem-

Sensuum propria oblectatio.

Odorat⁹.

Gustus.

perato, nec excedente qualitate infesto.

De venere.

Tactus. TActus autẽ delectatio & uoluptas perquàm mediocris esse debet: etenim dũ excedit, spiritum & calorẽ innatum supra modum resoluit, humidúmq; radicale seu naturale quo natiuus alitur calor, exiccat: unde morbi, ne dicã mors, eam ob causam, citius quàm ferat natura, accidunt. Quamobrem cũ in coitu maxima spirituum resolutio fiat, ab illius excessu magnopere (præsertim literarũ studiosis & macris) cauẽdum est: tametsi consuetudinis (ut sæpè dictum est) rationem habendam ducimus. Paulatim (ut Hippocrates ait) ex uno

Coitus magna nocumẽta

2.aph. 51

ad aliud transire licet, & non aliter. Vnde Galenus, & ante ipsum Aristoteles in problematib⁹, naturæ infensas mutationes repentinas affirmat, Dionysiumq́; pulsum regno, propter cōtinētiã ægrotasse concludit, cùm repentè ex incontinenti factus esset continēs. Itaque cum Galeno concludamus, Quòd Venereorum usus cōcedi potest, si tantum interualli in eorum usu adhibeatur, ut neq; resolutio aliqua sentiatur, & ipse seipso homo quodãmodo leuior factus, ac melius spirare uideatur. Illud uerò ex ratione & experientia addiderim, tutius esse rarò quàm frequenter coire: quoniã præter multa & magna incōmoda quæ nimius af- Artiũ medicæ cap. 86.

fert coitus, illud maximum est, quòd cerebrum & cor debilitat, totúmque corpus exiccat: propterea quod de substantia postremi alimenti euacuat. Sperma enim ut Arist. ait, est ultimum alimenti vtilis: tũ etiam, ut diximus, quòd propter uoluptatem, quæ maxima est, nimia spirituum & natiui caloris dissolutio fit, & uentriculus præcipuè læditur, sicut eius opportuna abstinentia iuuatur. Non ab re putauit Auicẽna magis obesse, si modicum quid spermatis fluat per cõcubitum supra quàm natura toleret, quàm si quadragies plus sanguinis promanauerit. Nam semen res est natiuo calori & humido cõformior ac spiritualior, quàm

Nimiæ veneris incommoda

ſanguis. Venus præterea ſiccis tẽperamentis inimiciſsima eſt: nec non frigidis: innoxia uerò (moderato uſu) iis tãtum eſt qui calidi ſunt & humidi, tum uerò qui genitura naturaliter abundant. Galenus ſtatum corporum eorum dicit eſſe peſsimum, qui genitale ſemen copioſum calidúmque gignunt, quod eos ad expulſionẽ ſui proritat: poſtquam & uentris os illis reſoluitur, & ipſi toto corpore non ſolum relaxantur, imbecillique fiunt, ſed etiã ſicci, graciles, pallidi, cauiſq; oculis cõſpiciuntur. quibus ipſe remedia affatim ibidem præſcribit. Sed ſi quis calida impensè cibaria, & flatuoſa, poténſque uinum ac multum deuitet, uenereáſq; ima-

Ve.⁹ quibus innoxia.

De Tuen. ſanit. 6.

Venerem vt quis deuitet.

ginationes & similes uoluptates fugiat, non facilè à Venere tentabitur: pariter si philosophiæ moralis sacrarúmq; literarum studiis se dedat, & otia penitus ableget, pulchrarúmque mulierum, quantum fieri potest, consortia. Vsus etiã seminis salicis Amerinæ seu viticis, non parum modis omnibus cõfert. Si lumbi nimis sint calidi, unguantur hyoscyamino aut papauerino oleo, & genitalia pariter: plumeus lectus ablegetur: Quidã aqua gelida uerenda macerant, præsentaneo remedio. Qui Nympheam 12 diebus bibunt, genitura & coitu priuantur. Sed denique lauta copiosáque cibaria dimittantur præter necessarium tuendæ sanitatis

vſum. Nã Venter, Pluma, Venus, laudem fugienda ſequenti. Memini me aliquando legiſſe, referente Chryſoſtomo, Chriſtum Dominum noſtrum, dũ in terris ageret, ita parum comediſſe ac bibiſſe, ut ſuperfluum illud ſemẽ non generarit. Sed in hac re, ut in multis alijs, paucißimos illum habere imitatores puto, et ſi pleriq; in ore habeãt, Omnem Chriſti actionẽ, noſtrã eſſe inſtructionem. ſed ad finem rei propoſitæ accedamus. Quum uerò natura appetens coitus eſt, nõ cogitatione, nec concitata extrinſecus, ſed multitudine ſpermatis incitata, eligenda hora fuerit opportuna. Enimuero poſtquam cibus cõcoctus eſt, non tamẽ fames adeſt, Tempus coitus.

coeundum est: ut inde etiam somnus aut quies sequatur, quæ laßitudinem illam ex coitu contractam tollat, aut saltem leniat. Potius enim (si errãdum est) super cibum, quàm supra nimiam alimenti indigentiam (ut Galenus docet) peccandum est. melius enim (id est minus malum) est calefacto magis, quàm infrigidato: & pleno, quàm vacuo: & humecto poti⁹ corpore, quàm exiccato uti Venereis: docuerat autem prius, temperiem in his eligendam esse: ut non super calefactum, non infrigidatum: nõ humectum, non siccatum, non repletum, non exinanitum sit corpus. Neque hîc eam Solonis legem habere locũ uelim, qua cauerat, cùm

Loco qui supra.

lõgius abstineret, ut ter in mẽse omnino cõgrederetur uir cũ uxore: cũ sæpè ac multis uel semel nimiũ sit: nec coitus res sit necessaria ad indiuidui cõseruationẽ, sed speciei tãtũ. Sed Ethnico Soloni relinquatur sua lex. Cõtingit studiosis sæpi⁹ ut pituitosus succus à capite in frigidũ natura uentriculũ decurrat, quibus non difficile succurritur, si manè aliquid medicaminis seu cõfectionis Diatrion pipereon, nẽpe drachmã unã uel alterã, sumpserint. Sed & piper solum, præcipuè quod album est, cõminutum, atq; aquæ immixtũ, bibere ijs licet: uel zingiberis conditi parũ, aut chebulũ conditum summo manè sumãt.

Solonis lex explosa.

Ventriculo frigido ut succurratur.

Aerem, tãetsi postremò descri-

bimus qualis in conseruanda sanitate eligi debeat, eum tamē præcipuum nec aliis minus curādum ducimus: aßiduè nanque eum ipsum inspirare necesse est, ut competens refrigerium cordi et spiritibus adferat: hæc enim inter alias maxima homini neceßitas est, ut uix momento temporis uiuere ualeat, nisi nouus ad cor refrigerandum aër adueniat. Optimum itaq;, hoc est, puriſsimum in pulmones trahere, omnibus iuxtà salubre est. Nā impurus aër, omni ætati aduersatur. At uerò quæ ex calore, frigore, siccitate, humiditatéque diuersitas aëris contingit, non perinde se ad omnes homines habet: sed corporibus quæ optimo sunt tempera-

mento, etiam optimè temperatus aer eſt ſaluberrimus. In quib⁹ uerò aliqua exuperans qualitas dominatur, iis utiliſsimus aer eſt, qui ei qualitati pari gradu aduerſatur mutatur enim tẽperamentũ cõtraria uictus ratione, cuſtoditur ſimili. Obſeruandum igitur (qua fieri poteſt) ne in corrupto & fœtido nec turbato in aere, tum ualde frigido, aut nimium calido nimiſue humido degas, aut flatibus uaporoſis expoſito, quales ſunt qui de meridionali plaga ad nos perueniunt. — *Aer ut uariandus.*

Degendum hyeme in loco aprico uerſus oriẽtem expoſito: ſemper tamen à Solis radiis, meridie præſertim, uitandum eſt caput: quoniam præterquã quòd caput calefaciũt, — Hyemis habitatio

materias etiam ad ipſum trahunt: quamobrem grauitatis nonnunquam et fluxus ſanguinis narium cauſa ſunt. Magis autem Lunares radij præcipuè cùm dormitur, fugiendi ſunt. Prauos etenim morbos efficiunt, propterea quòd Luna mouet humores. Pariter nocturnum aerem fugiendum cenſemus, quoniam Sol uitæ dator à noſtro diſceßit hemiſphærio. Quòd ſi fortè hyeme turbatus (qui animam, ut inquit Auicenna, triſtificat) & caliginoſus ſit aer: aliqua (ſi non ex omni datum ſit) parte compenſandus eſt: quod fiet ſi domi, aut operto loco cumpluſculas diei horas traxeris: tum uerò thalamum in quo degis, laudabilium

lignorum exuſtione calfacias, uel tum iuniperi aut ligni aloes ſuffitum adhibeas. Aeſtate uerò temperatior locus eligendus eſt, cuius feneſtræ uerſus Septentrionalem plagam ſitæ in propatulo ſint: & ſi opus eſt, aqua roſacea & aceto rorandus eſt thalamus, præſertim cùm fœtor, aut aliàs fortaſſe malus uapor fuſus in aere ſit. Auicēna montanum aerem æſtate laudat, & ſuperiorem domus partem nocte, inferiorem die habitandam cenſet. Habitationem Ariſtoteles elegit altam ad meridiem orientémque ſpectantē, ſub aere ſubtili, nec humido, nec frigido. Et Plato longæuos in altiſsimis atque temperatis reperit regionibus. Illud

Aeſtatis habitatio

Aeris electio.

uerò sciẽdum est, aerem sublimiori parte, ubi à radiis Solis reflexis non incalescit, frigidum esse: & quò altior est, eò frigidior. Ob id habitare mediis in domibus hyeme, sublimibus in æstate, optimũ est. Cauendum inter reliqua (quod ad exercitium spectat etiam) ne dum incalueris, te uento aut gelido aeri exponas: quod huiuscemodi mutationes naturam plurimum lædunt, frigúsque cùm meatus obstruẽdo humorum refrigerium & uaporum difflationẽ impedit, tum innato calori, cerebróque potissimùm & neruis officit. In uniuersum autem Hippocratis sententia præ oculis habenda est, cuius uerba citasse nõ piguit: ait enim, Plu

Repentinam omnem mutationem esse fugiẽdam.

rimum atque repentè euacuare, uel replere, uel calefacere, uel refrigerare, siue quouis alio modo corpus mouere, periculosum: quoniam omne nimis est naturæ inimicum: Sed quod paulatim fit, tutum est, tum aliàs, tum cùm ab altero ad alterum transitus fit. Denique cùm magnus in aere existit ardor, danda maior opera est, uti in frigido aere degatur, tum & cibis qui & humectent & refrigerent uescendum, & in uniuersum regimine frigido & humido ad caliditatem & siccitatē aeris frenādas utere: sicut dum frigida & humida inualescit hyems, calidiorem & sicciorem uictum adhibere, utilißimum est. Exiccatiuum

1.aph. 51.

Ne quid nimis.

Nocenti aeri contrariis resistendum

Victus qualitas ut varianda.

autem regimen primo uere potissimùm, autumno autem humectatiuum, laudatur: æstate uerò & autumno fugienda exiccatio est. Conuenienti autem regimine tempori æstiuo, & in fine ueris & principio autumni utendum: at principio ueris & fine autumni, simile regimē hyemali esse debet.

Sūma salubris uictus.

Coronidis tandem uice memineris amice & candide lector, optimè dictū esse illud, Cibis haud satiari, impigrum esse ad laborē, genitale semen cōseruare, res esse longè saluberrimas: atque Aristotelem in Problematis, Hippocratem imitatum, uniuersam bonæ ualetudinis rationem in cibi ac potus parcitatem, & laboris mediocri-

Sect. 1. Prob. 47.

6. Epid. par. 4.

Labor et cibi insatietas

tatem, referre. Cùm autem etiam propter peccata ueniant aduersa, non obliuiscamur in nostra nos legitima uocatione seu uitæ genere, Deo patri nostro approbare, atque abnegata impietate, & mundanis concupiscentiis, sobriè, iustéq;, & piè uiuamus in præsenti sæculo expectantes beatã illam spem, & illustrationem gloriæ magni Dei, & seruatoris nostri Iesu Christi, qui dedit semetipsum pro nobis, ut redimeret nos ab omni iniquitate, & purificaret sibi ipsi populum peculiarem, sectatorem bonorum operum.

Aph. 20. Vt Christianè uiuendum.

Paul. ad Tit. 2.

FINIS.

RERVM ET VERBORVM IN HOC LIBELLO MEMORABILIVM Index: in quo numerus folium, a. primam eius paginam, b. ſecundã deſignat.

A.

D.

FINIS.